SEPTEMBRE 2013 - N°273 2 €

Cuisine Actuelle

cuisineactuelle.fr

Soupe de fruits rouges à la barbe à papa

DÉLICES express et mini prix

PRÊTS D'AVANCE
Des plats gourmands à préparer la veille

DESSERTS D'ENFANCE qui font du bien

PIZZA encore meilleure faite maison

Épatez avec nos CONFITURES aux parfums inédits

SALADE NIÇOISE étonnante en tarte ou terrine

100 recettes craquantes

GROUPE PRISMA MEDIA
M 01379 - 273 - F: 2,00 € - RD

SEPTEMBRE 2013 - BEL : 2,30 € - CH : 4,40 CHF - CAN : 4,50 CAD - D : 3,80 € - ESP : 2,50 € - GR : 2,50 € - ITA : 2,50 €
LUX : 2,30 € - PORT. CONT. : 2,50 € - DOM : Avion : 3,20 € - Maroc : 25 DH - Tunisie : 3.2 TND - Zone CFA Avion : 2 500 XAF ; Bateau : 1 500 XAF - Zone CFP Avion : 950 XPF ; Bateau : 350 XPF.

ECUSSON

Maison fondée en 1919

CIDRE ROSÉ 33cl

LA PETITE BOUTEILLE ROSE QUI PÉTILLE.

ECUSSON

Maison fondée en 1919

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Bonbons de poulet parfumés

Sous papier cristal, des bouchées créatives. L'apéritif se fait ludique.

POUR 6 BOUCHÉES

Une fois découpées dans **2 blancs de poulet** pochés au **bouillon de volaille,** les bouchées refroidies seront badigeonnées d'une **sauce de soja** adoucie de **miel** ou de **chutney de mangue.** Avant de les envelopper de carrés de papier cristal, passez-les dans une soucoupe d'**épices** moulues –paprika, curry ou curcuma– aux couleurs chaudes ou d'**herbes** ciselées. À offrir en amuse-bouche chic.

INDEX

SEPTEMBRE 2013 - N° 273

Entrées froides

Bagels chorizo et guacamole 57
Bonbons de poulet parfumés 3
Cigarettes marseillaises 52
Cocktail Perroquet sucette 35
Dip vert et rose 57
Guaca'rolls 57
Millefeuilles de betterave 57
Œufs façon mimosa 57
Palette du Sud 50
Pingouins sur la banquise 52
Salade de bœuf façon bistrot 21
Salade de magret à la pêche 54
Salade d'épinards à l'italienne 80
Sardine à tartiner 52
Sardines et poivrons marinés 80
Taboulé vert de quinoa 65
Tartare de saumon 35
Tarte ensoleillée 51
Tartines de saumon et roquette 47
Terrine marine (en couverture) 51
Tomates cerises farcies 57
Verrines colorées 57

Entrées chaudes

Acras de sardines 52
Cannellonis blettes-ricotta 33
Cheesecake aux herbes 32
Cigares fruits secs-miel 35
Croque-sardine 52
Croustilles de camembert 35
Focaccias aux figues et chèvre 21
Minestrone aux orecchiettes 32
Omelette latino 57
Pizza : 8 versions 60

Poissons

Brochettes de thon 80
Lasagnes froides 57
Papillotes de cabillaud exotiques 46
Pâtes à la sardonara 52
Saumon mi-cuit 80

Viandes

Cordons verts 57
Dal au poulet et aux légumes 36
Jarret de veau au miel 32
Joue de bœuf au vin rouge 33
Lapin au wasabi 63
Magret caramélisé 22
Osso-buco de la mamma 82
Plat de côtes, sauce ravigote 22
Poulet tutti frutti 82
Roulés de dinde, riz pilaf 54
Terrine de bœuf en gelée 33

Légumes

Beignets au boulghour 65
Beignets de légumes pakora 38

Couscous aux dattes 33
Crumble de légumes d'été 32
Terrine de légumes provençale 32

Desserts

Calissons maison 61
Clafoutis aux figues 22
Confiture de citron au thym 7
Confiture de fraises au poivre vert 6
Confiture nectarine-verveine 9
Confiture poire-fève tonka 8
Crumble aux fruits rouges 40
Délice sablé mangue framboises 56
Éclairs au chocolat 42
Glace au romarin, fruits rouges 82
Lassi à la mangue 38
Macarons à la réglisse 45
Mousse de châtaigne 21
Palmiers géants 41
Pêches fourrées meringuées 82
Perles de tapioca au lait de coco 55
Petits cannelés 42
Soupe de fruits rouges 47
Tarte au sucre 43
Tarte aux mirabelles 72

PRATIQUE !

Pour accéder à **www.cuisineactuelle.fr** directement, surveillez dans nos pages le pictogramme ci-contre et flashez-le avec votre smartphone. Vous devez avoir au préalable téléchargé un logiciel tel que QR Reader (iPhone) ou Mobiletag (iPhone et Android).

SOMMAIRE

3 L'eau à la bouche
Bonbons de poulet parfumés

6 Coup d'éclat
Confitures : le top du pot !

10 Actualités
Au menu de septembre

PLEINE SAISON P.16

16 Fabienne fait son marché
Nos conseils et bons plans

20 Fabienne cuisine
Produits et recettes de saison

24 Sur un plateau
Bleu d'Auvergne

LE DOSSIER p.26

Invitez en toute sérénité : 9 plats prêts à l'avance

TENTATIONS P.35

35 L'apéritif
Perroquet sucette

36 L'invitation
Dîner à Bollywood

40 Péché mignon
Douceurs d'enfance

44 Tendance La réglisse

46 Délices express
Vite fait, vraiment parfait !

48 Shopping
Tout pour le petit déjeuner

ÇA CHANGE P.50

50 Variations gourmandes
Réinventez la salade niçoise

52 Enfants
Les pingouins sur la banquise

54 Parti prix
Bon sans coûter bonbon !

56 En direct de...
...notre site web : délice sablé mangue framboises

57 Nos 10 idées avec...
...du guacamole

58 Effet de style
Une rentrée champêtre

60 Nos 8 versions de...
...pizzas

SAVOIR & FAIRE P.61

61 Fait maison
Les calissons

62 Pas si classique
Le lapin au wasabi

64 Mode d'emploi
Des céréales qui changent

66 Dans les rayons
Goûtés pour vous en septembre

67 Banc d'essai
Les rillettes de porc

68 En cave
Coteaux-du-vendômois

69 Cuvées spéciales
Bouteilles fines et fun

70 Guide d'achat
Les réfrigérateurs

72 Balades
Metz en 5 gourmandises

74 L'atelier
Secrets de pro

77 Jolis restes
Rien ne se perd !

78 Banc d'essai
Les pâtes à tartiner

+ 8 FICHES p.79

Abonnez-vous vite
Appelez le 0826 963 964
(0,15 €/min) ou reportez-vous page 23

Rejoignez la communauté de Cuisine Actuelle sur Facebook

Cuisine Actuelle est en vente chez certains marchands de journaux avec son livre au prix global de 5,95 € en France métropolitaine / 6,25 € en Belgique et au Luxembourg / 10 CHF en Suisse / 7 € dans les DOM (bateau). Vous pouvez commander le livre seul en écrivant à Cuisine Actuelle 62 066 Arras Cedex 09 France. Prix spécial abonnés : le livre 3,95 € en France métropolitaine (frais de port inclus, offre limitée à un exemplaire par abonné et dans la limite des stocks disponibles). Merci de joindre un chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle. Pour les abonnés en Suisse, en Belgique et au Luxembourg : nous contacter au 00 33 825 07 11 96. Les non-abonnés peuvent obtenir le livre pour 3,95 € + 8 € de frais de port en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Au sein du magazine figurent une carte Edigroup jetée sur Suisse et Belgique, une carte abonnement jetée sur kiosques et un encart Prisma Média jeté sur une sélection d'abonnés.

PEFC
PEFC/10-31-1490
PROMOUVOIR LA GESTION DURABLE DE LA FORÊT

Confitures

Faites maison avec un petit truc en plus, elles feront les beaux jours des tartines de rentrée.

La tradition revisitée

Même la confiture change ! Si on préfère toujours la confiture de fraises, on aime également jouer avec les fruits, les herbes et les épices. Les accords menthe-pêche, vanille-rhubarbe et cannelle-quetsche sont des classiques. Essayez d'autres mariages plus inédits : les fruits blancs et jaunes avec le gingembre, le basilic avec la fraise, le laurier avec la cerise…

Confiture de fraises au poivre vert

POUR 2 POTS
PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 10 MIN

◆ 300 g de fraises équeutées et découpées en quartiers ◆ 250 g de sucre pour confitures ◆ 1/2 citron ◆ 1/2 cuil. à café de poivre vert lyophilisé.

VERSEZ les fraises, le jus de citron et le sucre dans un saladier allant au micro-ondes et faites cuire pendant 5 min. Mélangez en écrasant soigneusement et refaites cuire 5 min. LAISSEZ REPOSER 1 min et versez dans des pots propres, en répartissant les grains de poivre vert.

CONSEIL **Écrasez grossièrement le poivre vert dans un mortier ou encore avec le fond d'une casserole pour qu'il diffuse encore mieux son arôme.**

le top du pot !

Confiture de citron au thym

POUR 4 POTS
PRÉPARATION : 30 MIN
REPOS : 24 H
CUISSON : 20 MIN

◆ **1,5 kg de citrons bio** ◆ **environ 1 kg de sucre cristallisé** ◆ **8 brins de thym frais.**

DÉCOUPEZ la pointe des citrons jusqu'à atteindre à peine la chair. Découpez-les en quartiers, épépinez-les et retirez la membrane blanche située au milieu. Détaillez-les en tranches et mixez-les.
VERSEZ cette pulpe dans une grande jatte en intercalant 4 brins de thym. Ajoutez 800 g de sucre par kilo de pulpe et laissez reposer pendant 24 h.
DÉPOSEZ la préparation dans une bassine à confiture. Portez à ébullition et cuisez environ 20 min. Répartissez dans des pots.

CONSEIL **Choisissez des citrons bio (ou au minimum non traités après récolte), car dans cette recette on utilise aussi leur écorce. Préférez les fruits qui ont une peau fine, sans taches brunes ou vertes.**

La réussite assurée

Utilisez une grande bassine bien large plutôt que haute. Choisissez des fruits mûrs et impeccables. Pesez avec précision les fruits et le sucre. Surtout, vérifiez la cuisson : dès que la surface est recouverte de grosses bulles épaisses et qu'il n'y a plus d'écume, la confiture est cuite. Vous pouvez aussi surveiller la température à l'aide d'un thermomètre de cuisson. Quand il affiche 105 °C, c'est cuit.

Quels fruits, quel sucre ?

Adaptez la quantité de sucre à l'acidité des fruits. Le sucre cristallisé suffit pour les fruits riches en pectine comme l'abricot, la pomme, la framboise, la groseille, la mûre, la pêche, le coing, les prunes et les agrumes, car ils prennent facilement en confiture. Les fruits comme la cerise, la fraise et la poire nécessitent l'ajout de pectine pour que la confiture ne reste pas liquide. Le sucre gélifiant est très pratique, car la pectine y est déjà dosée.

Confiture de poires à la fève tonka

POUR 4 POTS
PRÉPARATION : 20 MIN
REPOS : 24 H
CUISSON : 20 MIN

◆ 1,2 kg de poires ◆ 1/2 fève tonka ◆ 1/2 citron ◆ 700 g de sucre gélifiant à confiture.

PELEZ les poires, épépinez-les et découpez-les en fines lamelles.

RÂPEZ la fève tonka dans un saladier. Mélangez-la soigneusement avec les lamelles de poires et le sucre. Recouvrez d'un film alimentaire et laissez reposer 24 h à température ambiante.

VERSEZ la préparation dans une bassine à confiture ou dans une très grande casserole. Ajoutez le jus du citron, puis portez à ébullition. Cuisez jusqu'à ce qu'une goutte versée sur une assiette froide gélifie. Versez dans des pots dès la fin de cuisson.

CONSEIL **Pendant la cuisson de la confiture, une écume importante se forme. Il est inutile de l'enlever, car elle disparaîtra d'elle-même.**

Confiture de nectarines à la verveine

POUR 4 POTS
PRÉPARATION : 30 MIN
REPOS : 24 H
CUISSON : 20 MIN

◆ 1,3 kg de nectarines blanches ◆ 1/2 citron ◆ 750 g de sucre gélifiant pour les confitures ◆ 4 branches de verveine citronnelle fraîche.

DÉNOYAUTEZ les nectarines. Pelez-les, coupez-les en quartiers, puis en fines lamelles (vous devez en obtenir 1 kg net). Versez-les dans une jatte en alternant avec le sucre. Couvrez d'un papier sulfurisé au contact de la surface et laissez reposer 24 h.

VERSEZ le contenu de la jatte dans une bassine à confiture. Ajoutez le jus du citron et la verveine (réservez-en 4 feuilles). Portez à ébullition et laissez cuire environ 20 min, jusqu'à ce qu'une goutte versée sur une assiette froide gélifie. Répartissez dans des pots en glissant 1 feuille de verveine dans chaque pot.

Remplir les pots

Les pots doivent être propres, mais il est inutile de les stériliser. Remplissez-les de confiture chaude, vissez le couvercle et posez-les 10 min à l'envers pour que l'air contenu à l'intérieur soit pasteurisé. Cela suffit pour une conservation de plusieurs années. Attention aux couvercles qui ont déjà servi : en retournant les pots, vous pourrez tout de suite voir s'ils fuient !

+ 20 recettes de confitures

sur **www.cuisineactuelle.fr**

Suivez nos pas à pas pour préparer vos confitures maison avec des fruits de saison. Rendez-vous dans la rubrique Dossiers gourmands/ Tendance cuisine.

Pour accéder directement au site, flashez le code ci-contre avec votre smartphone.

Au menu de septem

Les produits qu'on aime, les idées à suivre, les toqués du mois… et les tendances du moment.

Ils sont fous ces Chinois !

C'est à l'hôtel Hullett House de Hong Kong que l'on peut déguster le club-sandwich le plus cher du monde réalisé avec les ingrédients les plus onéreux. Au menu : caviar béluga, saumon Balik, bœuf de Kobé, jambon ibérique, tranches de bacon de porc noir, figues belges, tomate roma, concombre, laitue romaine, poulet élevé en France, œufs bio italiens, mayonnaise, mesclun et asperges vertes. Le tout niché entre trois tranches de pain de mie légèrement grillées pour la modique somme de 46 €. Et chez soi, pour beaucoup moins cher, on peut faire aussi bon, non ?

Pastèque au carré

Les Japonais aiment tellement les pastèques qu'ils ont imaginé un moyen de les stocker et les manipuler facilement. Ils les font pousser dans une boîte afin de leur donner une forme carrée ! Une invention qui coûte 10 fois plus cher que la pastèque traditionnelle !

DIPS DE RENTRÉE

Le spécialiste de l'huile d'olive À l'Olivier innove avec 6 émulsions à base d'huile d'olive et d'ingrédients strictement naturels où tremper les légumes crus, les crevettes ou encore les mouillettes grillées. Une palette gourmande mêlant saveurs classiques et exotiques : poivron-ail-romarin, tomate-basilic, mangue-sésame, figue-argan, framboise-noisette et fruits de la passion-gingembre.

5,20 €/25 cl, Monoprix, Auchan, La Grande Épicerie de Paris.

Desserte chic

Cet objet élégant en bois et ardoise permet de disposer sur la table trois plats. Pratique pour éviter de se lever trop souvent ! *89 €. Et aussi coupelle à olives (29 €), plat à baguettes (46 €) et coupe à fruits (52 €) Villeroy & Boch.*

bre

Apéro "fait maison"

Voici quatre recettes bio, au sel de l'île de Ré, signées Marlette pour improviser un apéro dînatoire très sain. Au programme : blinis, galettes au sarrasin et crackers aux 5 céréales et cumin (5,80 € le sachet), plus un fond de tarte à l'origan sans gluten (9,80 €) à accommoder en un clin d'œil pour régaler et épater ses invités.

TOUCHER PARFAIT

Envie de cuisiner, mais pas de manipuler le poisson à mains nues, de se parfumer les doigts à l'ail ou l'oignon ou d'avoir les paumes pleines de terre ? La solution : les premiers gants jetables "contact alimentaire" qui préservent les sensations grâce à leur texture seconde peau. *Sans latex, Mapa, 3,95 € les 20 gants, grandes surfaces.*

Lave-vaisselle malin

Candy dévoile son nouveau système modulable et astucieux "maxi plats". Adieu la corvée de laver à la main saladiers, planches à découper et autres ustensiles *king size !* Même les assiettes de présentation jusqu'à 34,5 cm de diamètre trouvent à s'y loger grâce au panier entièrement modulable. Peu gourmand, ce petit génie classé A+ ne consomme que 10 l d'eau par cycle. *Lave-vaisselle partir de 450 €, magasins d'électroménager.*

OSONS LA BIÈRE AVEC LE FROMAGE !

Si Leffe réunit 6 bières dans un seul pack c'est pour surprendre nos papilles et nous entraîner sur le chemin de découvertes gustatives ébouriffantes. Le propos est de déguster tout un plateau de fromage avec plusieurs de ces bières d'abbaye, en suivant les conseils d'Hélène Darroze. Avec les fromages frais (broccio, crémet d'Anjou, fontainebleau), une Leffe Blonde. Avec les brebis, type ossau-iraty, mais aussi les pâtes pressées non cuites (cantal, abondance, mimolette, reblochon, tome), c'est la Ruby qu'il faut. Aux pâtes pressées cuites (beaufort, comté, emmental), la Rituel 9° convient parfaitement. Pour accompagner les pâtes persillées (roquefort, fourme d'Ambert) choisir la Nectar. Reste à découvrir qui se mariera le mieux avec la Brune et la Précieuse.
16 € le pack de 6 bouteilles, dans les grandes surfaces.

Adresses en fin de numéro

Consécration suprême, la jeune et jolie chef du luxueux hôtel parisien Le Raphaël, **Amandine Chaignot,** a été chargée par la compagnie Malaysia Airlines de régaler les passagers de première et business class. Une grande première dans un univers resté jusqu'à présent strictement masculin.

10%

DU MIEL CONTRÔLÉ EN FRANCE

est frauduleux, selon le CETAM (centre d'études techniques apicoles de Moselle). Quelles sont les valeurs sûres ? Lune de Miel et Miel l'Apiculteur.

Piano de haute volée

Tous les cuisiniers amateurs rêvent de disposer d'une cuisinière professionnelle avec plusieurs fours. Mais le prix était jusqu'alors un obstacle de taille. Falcon lance le HI-LITE, 5 feux à gaz, 2 fours à chaleur tournante, 1 gril BBQ avec plateau coulissant pour la "modique" somme de 2699 €. Une performance pour une technologie sans faute et un look moderne : chaque bouton de commande est surmonté d'un LED. ***Coloris bleu Monaco ou gris ardoise, magasins d'électroménager.***

Le Petit Duc

La famille Palanque était déjà propriétaire de Charaix, une maison de spécialités ardéchoises. Elle reprend aujourd'hui Le Petit Duc, né à Saint-Rémy-de-Provence. À Paris, dans une boutique à la déco façon maison ancienne, elle nous fait découvrir les délices de Provence. À nous les calissons, nougats et biscuits traditionnels.

Salade vitaminée

Prenez des cocos de Paimpol AOC fraîchement récoltés (jusqu'en novembre), cuits en 40 min sans trempage et faciles à congeler ***(en sac de 1 à 5 kg, bio ou pas, chez les primeurs).*** **Associez-les à des sardines haute couture et gourmandes, confites dans l'huile d'olive vierge** ***(Rödel, à partir de 4,75 € les 115 g, grandes surfaces),*** **pour concocter une salade niçoise à la bretonne, avec tomates, œufs durs, cœurs d'artichauts, haricots de mer et une vinaigrette au vinaigre de cidre et à l'huile de colza. Rendez-vous sur le site Prince de Bretagne.**

Trois fois plus… gourmand

Quand on aime on ne compte pas ! Chez Dalloyau, les bouchées pur beurre de cacao sont trois fois plus grandes que les autres ! Au choix : Triple Rocher noir ou lait au praliné associé à un craquelin croquant amandes et noisettes ; Triple Rocher Infiniment noir, ganache et chocolat noir Équateur ; Triple Rocher Infiniment lait, ganache fondante pure origine Madagascar aux accents de lait et de cacao. *4,50 € pièce.*

Adresses en fin de numéro

Goût et saveur, c'est le Bœuf d'Ecosse et l'Agneau d'Ecosse

Des étendues sauvages, des pâturages authentiques, un air pur, des eaux claires et la passion de la qualité, cela se retrouve dans le Boeuf d'Ecosse et l'Agneau d'Ecosse.

Vous reconnaitrez le Boeuf d'Ecosse et l'Agneau d'Ecosse à sa cocarde bleue incluant le logo IGP (Indication Géographique Protégée). Le programme IGP est une initiative européenne assurant l' authenticité d'un produit traditionnel de qualité d'excellence, à caractère unique et propre à un terroir. C'est votre garantie de qualité et d'origine.

Campagne financée avec l'aide de l'Union européenne.

www.viandesdecosse.com
qms-france@wanadoo.fr
Tel: 02 28 07 28 00

QM2425_07.13

TOUS FOUS DE…

…GAUFRES

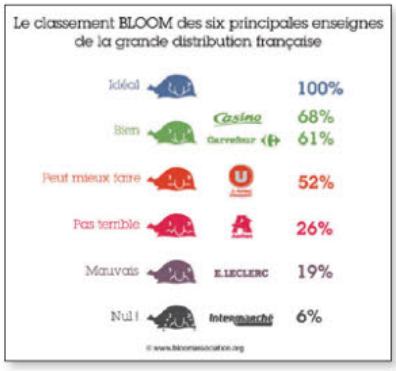
D'un côté, Pierre Hermé décline ses gaufrettes pastilles en les fourrant de saveurs exquises. Dernière recette, la Fetish Café au lapar rouge du Brésil (jusqu'au 20 octobre). De l'autre, Renata Dominik surprend les habitués du Café Prunier, à Paris, avec des gaufres salées à base de pommes de terre accompagnées d'œufs de saumon d'Alaska et de crème russe. Au milieu, les industriels de l'agroalimentaire comme Kritsen la transforment en "plat" complet avec des recettes qui se dégustent chaudes : saumon aux poireaux ou aux courgettes et fromage à l'ail et fines herbes *(2,30 € les 100 g en grandes surfaces)*.

L'OBJET MALIN

Ce thermomètre malin est flexible et s'adapte à tous les formats de bouteilles. Il porte sur son dos la température de service conseillée, et affiche le contenu et la température réelle du flacon. *9 €, Vacu Vin.*

Rayon poisson : peut mieux faire !

L'association Bloom œuvre pour la conservation marine.



Elle a évalué pendant cinq mois les démarches entreprises pour vendre du poisson issu d'une pêche durable et respecteuse des écosystèmes marins dans les poissonneries de six enseignes de grandes surfaces. Seuls Casino et Carrefour obtiennent un résultat assez satisfaisant. Les plus mauvais élèves ? E.Leclerc et Intermarché.

LE TOQUÉ DU MOIS

Depuis 2010, **Thierry Monassier** est président de l'association Toques et Partage, qui promeut la mixité sociale dans la restauration. Il vient d'ouvrir, près de la Bastille à Paris, le restaurant Manger, qui offre un tremplin professionnel à des exclus de l'emploi. Ceux-ci y sont formés aux métiers de la restauration. Thierry Monassier a mobilisé des chefs autour de son projet. Michel Trama, Yannick Alléno, Christophe Michalak, David Toutain, Pierre Gagnaire et d'autres encore, ont donné chacun une recette. Elles sont servies le soir dans le cadre du menu "dîner des chefs" (55 €, sur réservation uniquement) qui offre de déguster quatre plats étoilés, mis en œuvre par le jeune chef William Pradeleix. 10 % de la note de ce repas d'exception sont reversés à l'association. La déco à la mode est quant à elle signée de la jeune architecte d'intérieur Marie Deroudilhe, déjà remarquée pour le décor du restaurant Rech d'Alain Ducasse.

Réalisation : Christine Masson

Adresses en fin de numéro

Les gourmandises d'une mince…

…ne se mangent pas mais se sentent ! Les bougies signées Inès de la Fressange ont des senteurs délicieuses qui ne nous feront pas prendre un gramme. Au menu : caramel au beurre salé de mon amie Suzette, l'heure du bon goût thé de Mademoiselle Green, nuage de sucre du manège de Mademoiselle Rose… *24 € (35 h).*

PÂTES ET TABASCO
FORZA GUSTO !*

*LA FORCE DU GOÛT

PIZZA ET TABASCO
LA REINE DES SAVEURS !

WRAPS ET TABASCO
VIVA CALIENTE !*

*VIVE LA CHALEUR

INIMITABLE
DEPUIS 1868

* sauce au piment rouge

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS
WWW.MANGERBOUGER.FR

TABASCO® est une marque déposée. TABASCO®, le design de la bouteille et de l'étiquette sont la propriété exclusive de Mc Ilhenny Company, Avery Island, Louisiane, USA 70513 www.TABASCO.com - Unilever France - RCS Nanterre 552 119 216 - THE BRAND NATION by aastuce

Pleine Saison

Fabien

Chaque mois, Fabienne, journaliste à *Cuisine Actuelle*, nous parle des produits de saison qui la font saliver. Elle nous livre des recettes qu'on va vous redemander.

Le thon germon

- **Avec sa chair pâle,** rosée à beige, le thon blanc, ou germon *(Thunnus alalunga)*, diffère du thon albacore, reconnaissable à sa chair beige-marron.
- **Pêché à la ligne,** ce qui doit être porté sur l'étiquette, il est de meilleure qualité. S'il a été au contraire pêché au filet, le thon germon risque d'avoir été asphyxié, stressé et écrasé.
- **Achetez-le plutôt en darne** coupée sur un poisson entier. Sa fraîcheur est plus apparente que sur les filets. Choisissez toujours une darne à la peau brillante, avec une chair satinée et ferme.
- **Une darne** choisie un peu épaisse (3 à 4 cm) donne quatre pavés une fois débarrassée de sa peau et de l'arête centrale. Cuisez-les brièvement, en les gardant rosés à cœur, pour qu'ils restent moelleux.

La crevette impériale, élevée en France

Cette grosse crevette *(Penaeus japonicus)* est comparable en taille aux gambas.

■ **Vendue vivante,** elle est d'une fraîcheur irréprochable, contrairement aux autres espèces qui, même crues, ont toujours été congelées, ce qui n'est pas forcément dit.

■ **D'origine tropicale,** elle est élevée dans les bassins des huîtres de Marennes-Oléron, à très faible densité : 5 à 6/m² contre plus de 100 dans certains élevages asiatiques. Cerise sur le gâteau, elle ne reçoit aucun médicament. Comme elle a besoin de chaleur, sa saison ne dure que de juillet à novembre.

■ **L'élevage en bassin,** dans les fameuses "claires" où l'eau est saumâtre, lui confère une saveur unique, peu salée, et même presque sucrée. Comme je la trouve très ferme, bien croquante, je la cuisine simplement, à la poêle par exemple, sans oublier de couvrir pour éviter qu'elle s'en échappe ! C'est aussi la reine de la plancha, mais elle n'est pas mal du tout non plus cuite à l'eau. Son prix est élevé, de 30 à 40 € le kilo, mais elle les vaut !

« J'aime étonner en préparant moi-même des boutons de capucines au vinaigre, à la façon des câpres. Épatant avec une viande froide ou en salade. »

Mon boucher m'a dit :

"Les magrets de canard sont meilleurs gros, car ils proviennent de canards bien engraissés, qui ont une chair mature et goûteuse. Pour 4, je conseille d'en prendre deux beaux à partager."

M. Robert, Paris 13e.

ne fait son marché

Les champignons, régal d'automne

À défaut de les ramasser en forêt, car je ne suis pas sûre de bien reconnaître les variétés comestibles, j'en achète en septembre, sur les étals.

■ **Les cèpes** font partie de mes préférés. Je les choisis petits ou du moins jeunes. Je regarde attentivement les spores situées sous le chapeau : elles doivent être plus jaunes que vertes, sinon les cèpes auront une consistance visqueuse. Je vérifie également qu'ils n'ont pas ou très peu de petits trous qui pourraient abriter des vers.

Comme ils ont une texture spéciale, je les mélange souvent avec d'autres variétés. Cette astuce présente l'avantage d'en faire une poêlée un peu plus économique et qui plaît à tout le monde.

■ **Les girolles** et les chanterelles me plaisent aussi. Je les choisis bien propres, car c'est un véritable calvaire de les nettoyer ! De guerre lasse, si elles sont pleines de petits débris d'humus, je les brasse très vite dans de l'eau froide et je les sèche aussitôt.

■ **En automne,** le choix est large au marché. J'en profite pour goûter des champignons moins courants, par exemple les pieds bleus, qui ont un goût fruité prononcé, ou les délicats marasmes des oréades, tout petits champignons fragiles, appelés aussi faux mousserons, qui font merveille en omelette.

LES MEILLEURS PRODUITS DE SAISON

Fruits
- ✓ Figues
- Raisin
- Poire
- ✓ Mirabelles
- Noisettes
- Noix
- Pomme
- ✓ Châtaignes
- ✓ Pêche de vigne

Légumes
- Aubergine
- ✓ Frisée
- Betterave
- Brocoli
- Fenouil
- Haricots à écosser
- ✓ Champignons des bois

Viandes
- ✓ Perdreau
- Faisan
- ✓ Plat de côtes

Produits de la mer
- ✓ Thon germon
- Sole
- Sardines
- Rougets
- ✓ Crevettes impériales
- Calamar

Pleine saison · Début de saison · Fin de saison

Quand je cuis des petites betteraves crues à l'eau, je garde 3 cm de queue. Le liquide les imprègne moins et leur couleur est préservée.

La frisée

- **De la famille des chicorées,** elle a un goût plutôt amer. Choisissez-la assez grande, avec un cœur fourni et pâle, les feuilles jaunes ayant une texture plus tendre et un goût moins corsé que les vertes. Rincez-la avec soin, car ses feuilles frisées peuvent abriter des parasites.
- **Assez résistante,** elle se conserve plus facilement que les autres salades et se garde plusieurs jours au réfrigérateur sans perdre son allure, à condition de l'envelopper bien serrée dans un torchon.
- **Sa saveur prononcée** apprécie les vinaigrettes bien relevées, à l'ail ou avec un vinaigre puissant, par exemple de xérès. La classique poêlée de lardons, versée chaude sur la frisée, a le mérite d'attendrir instantanément des feuilles parfois un peu dures sous la dent.

Pour égayer mes soupes froides, je fais des glaçons de coulis aux tons contrastés : fraise poivrée avec mes soupes d'avocat ou pesto avec mes soupes de tomate.

La mirabelle… ne compte pas pour des prunes !

C'est ma prune préférée avec la reine-claude. Je l'adore parce qu'elle est à la fois très sucrée et très parfumée. Cultivée de façon exigeante, elle déçoit rarement.

■ **L'IGP mirabelles de Lorraine** garantit de faire un achat sans mauvaise surprise. Ces prunes sont très faciles à trouver puisqu'elles représentent 90 % de la production française et qu'il y a peu d'importations. Ce label signifie que les fruits ont été cueillis à maturité et qu'ils contiennent un pourcentage élevé de sucre. L'autre détail qui explique leur qualité, c'est que les prunes proviennent de variétés traditionnelles et non de variétés hybrides, plus productives mais aussi beaucoup moins savoureuses.

■ **Sa saison dure peu :** du mois d'août au mois de septembre seulement. Pour les retrouver au milieu de l'hiver, j'en congèle souvent quelques kilos. Pour cela, il suffit de les dénoyauter, puis de les poudrer d'un léger voile de sucre avant de les placer à plat au congélateur. Ce n'est qu'une fois durcies que je les mets dans des sachets.

■ **Fraîches,** les mirabelles sont délicieuses en tarte ou pochées dans un sirop léger à la vanille. Préparées en compote, elle constituent une idée originale pour un brunch ou pour les bébés, car elles sont très digestes grâce à leurs fibres douces essentiellement composées de pectine.

Le perdreau

● **Le mot** désigne la jeune perdrix, qu'il s'agisse d'un mâle ou d'une femelle, âgée de moins d'un an généralement. Sa jeunesse, qui en fait une viande tendre, se voit à son bec flexible et à ses pattes plutôt claires.

● **De la taille d'une grosse caille,** le perdreau convient pour une ou deux personnes, selon l'accompagnement. Les plus jeunes peuvent être préparés rôtis, afin d'apprécier leur finesse et leur goût délicat. Les plus âgés seront braisés, par exemple avec du chou.

● **Le plus important ?** Ne pas le dessécher en le cuisant. On peut le barder finement pour protéger sa chair, avec de la poitrine de porc ou de la pancetta. Une farce aura un effet complémentaire : essayez le petit-suisse, un morceau de bloc de foie gras, ou encore un mélange de farce fine, pomme et fruits secs.

Morteau ou montbéliard ?

Ces deux saucisses se ressemblent. La principale différence est la taille. La première, assez grosse, convient pour 3 personnes. La seconde, plus petite (pas plus de 200 g), régale 1 à 2 personnes. Faites votre choix en fonction du nombre de convives… et de leur appétit !

La pêche de vigne

● **Cette appellation** regroupe diverses variétés, rarement mentionnées sur l'étiquette mais toutes gustatives. On les achète de début août à début octobre.

● **Avec son épiderme violacé** et sa chair veinée de rouge, elle est parfumée et décorative. Elle fait de l'effet en tarte et en salade, avec du sucre ou des framboises, mais aussi dans une salade au magret fumé.

● **Sa peau plutôt épaisse** et duveteuse n'est pas toujours agréable à manger. Mieux vaut la peler. Depuis quelques années, la nectavigne, nectarine issue de la pêche de vigne, commence à se faire connaître et apprécier. Elle a un argument de poids : sa peau, elle, est lisse et fine !

L'enokitake, un drôle de japonais

Très utilisé dans la cuisine japonaise, l'enokitake a un parfum poivré et citronné. Il est la version cultivée d'un champignon sauvage connu en France sous le nom de flammuline. Privé de lumière et récolté quand il est encore très jeune, il a l'apparence de petits fagots de minuscules champignons blancs. Parfois présents sur les étals des épiceries asiatiques, l'enokitake s'utilise en soupe dans un bouillon à base de miso ou en salade.

Retrouvez l'histoire de Félix Fleury et Lucien Michon, fondateurs de Fleury Michon, en flashant ce code, sur www.fleurymichon.fr ou sur notre page facebook.

Fleury Michon

L'obsession du bon

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

Fabienne cuisine

La figue, tout sucre, tout miel

- **La plus répandue,** la figue noire de Solliès, sous AOC depuis 2006, est cultivée presque partout dans le Var. C'est également l'une des meilleures.
- **Choisissez-la** avec un fond un peu souple. Attention, elle est très fragile. Gardez-la jusqu'à 24 h sans l'écraser.
- **La figue noire** supporte bien la cuisson, mais la verte est meilleure crue. Servez-les en dessert ou en plat sucré-salé : avec du jambon cru, du fromage ou même un plat de gibier.

Le plat de côtes, pour le pot-au-feu

- **Bon marché,** ce morceau correspond aux 13 côtes du bœuf. Entrelardé, avec des os et des tissus nerveux, le plat de côtes donne bon goût aux bouillons.
- **Pour parfumer** votre pot-au-feu, ficelez ensemble de gros morceaux. Démarrez votre cuisson à froid. Ne servez pas le plat de côtes avec le pot-au-feu. Gardez-le pour le lendemain. Bien paré, proposez-le en salade tiède ou dans un hachis Parmentier.
- **Préparez-le** braisé avec un peu de bière ou de vin ou mijoté pendant 3 h au moins. S'il est trop ferme, poursuivez la cuisson encore 2 h.
- **Pour un plat plus léger,** retirez la graisse en surface du bouillon après 2 h, puis reprenez la cuisson.

La châtaigne, délicieuse fraîche

- **Elle arrive au mois de septembre** et dure jusqu'en novembre. Achetez-la lourde et brillante. L'écorce ne doit pas être trouée.
- **Assez calorique** et très nourrissante, elle rassasie vite : comptez 150 à 200 g/personne.
- **Bouche rouge,** sardonne, marron de Comballe, aguyane ou merle : les variétés habituelles, assez petites, sont vraiment savoureuses. Vous pouvez vous fier à l'AOC châtaigne d'Ardèche qui les regroupe toutes. Les variétés plus récentes, hybrides, donnent de gros fruits, parfaits pour les marrons glacés.
- **N'hésitez pas** à en congeler pour en profiter plus longtemps. Placez-les au froid après avoir incisé l'écorce. Vous pourrez les mettre à griller sans les décongeler au préalable.

Salade de **bœuf** effiloché façon bistrot

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 25 MIN

◆ 500 g de plat de côtes cuit en pot-au-feu ◆ 500 g de rattes ◆ 100 g de roquette ◆ 4 œufs ◆ 2 gros cornichons aigres-doux ◆ 4 cuil. à s. de crème fraîche ◆ 15 g de parmesan ◆ 1/2 citron ◆ 1 anchois ◆ 1 cuil. à soupe de moutarde ◆ sel, poivre.

CUISEZ les œufs mollets 6 min à l'eau frémissante. Passez-les sous l'eau froide puis écalez-les. Plongez les rattes dans une casserole d'eau froide, portez à ébullition et cuisez 25 min.

ÉCRASEZ l'anchois avec la moutarde dans un bol. Ajoutez la crème, le parmesan, le jus du citron. Assaisonnez.

ÔTEZ le gras de la viande, la peau et les os. Effilochez-la. Pelez les rattes. Mélangez-les avec la roquette, les cornichons hachés, la viande et la sauce. Décorez avec les œufs coupés en deux et, éventuellement, des baies roses.

PRÉVOYEZ DES RESTES

C'est parti pour un pot-au-feu ? Glissez-y impérativement un beau morceau de plat de côtes ou de jarret que vous n'utiliserez que le lendemain. Recyclez aussi le bouillon, par exemple en soupe pour avoir plusieurs plats quasi prêts d'avance.

Focaccias aux **figues** et au fromage de chèvre

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 20 MIN
ATTENTE : 2 H 40

◆ 3 à 4 figues ◆ 150 g de bûche de chèvre ◆ 300 g de farine + 2 cuil. à soupe ◆ 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 sachet de levure de boulanger déshydratée ◆ 2 brins de thym ◆ sel.

DÉLAYEZ la levure dans 5 cl d'eau tiède, laissez reposer 10 min. Mélangez la farine et 1/2 cuil. à café de sel dans un saladier. Creusez un puits. Versez la levure délayée, 12 cl d'eau et l'huile. Mélangez et pétrissez 15 min. Placez la pâte dans un saladier fariné, couvrez d'un torchon et laissez lever 2 h dans un endroit tiède (25 °C environ).

CREVEZ la pâte en plusieurs endroits pour la faire retomber. Divisez-la en quatre. Étirez et étalez les morceaux en longueur sur une plaque tapissée de papier sulfurisé fariné. Garnissez de morceaux de figues et de rondelles de chèvre. Parsemez de thym. Laissez lever 30 min.

PRÉCHAUFFEZ votre four sur th. 6-7 (200 °C). Cuisez pendant 20 min. Servez tiède.

D'AUTRES FROMAGES

Pour changer, réalisez cette recette en associant les figues à du gorgonzola ou encore à un fromage de brebis pas trop sec.

Mousse de **châtaigne** à la cannelle

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 30 MIN
RÉFRIGÉRATION : 3 H

◆ 450 g de châtaignes ◆ 20 cl de crème fraîche liquide ◆ 70 g de sucre ◆ 1 sachet de sucre vanillé ◆ 1 sachet de Chantifix ◆ 1 cuil. à s. d'huile ◆ 1 cuil. à c. de cannelle.

INCISEZ le fond des châtaignes en croix. Portez à ébullition un grand volume d'eau et l'huile dans une casserole. Ajoutez les châtaignes et laissez frémir 5 min. Égouttez-les, retirez l'écorce et la peau plus fine. Remettez les châtaignes à cuire de 20 à 25 min dans de l'eau bouillante. Égouttez-les et passez-les au moulin à légumes (grille fine). Incorporez le sucre vanillé et le sucre. Réfrigérez 1 h.

FOUETTEZ la crème bien froide en chantilly avec le sachet de Chantifix. Incorporez-la à la purée de châtaignes. Répartissez dans des verres et réservez pendant 2 h au réfrigérateur. Juste avant de servir, poudrez généreusement de cannelle.

C'EST PLUS FACILE

Au lieu d'égoutter toutes les châtaignes ensemble, sortez-les de l'eau au fur et à mesure de l'épluchage. L'écorce et la peau se retirent sans difficulté lorsque le fruit est encore tiède et humide.

Magret caramélisé aux châtaignes

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 35 MIN

◆ **2 magrets de canard de 350 g** ◆ **700 g de châtaignes** ◆ **2 échalotes** ◆ **1 cuil. à soupe de vinaigre** ◆ **2 cuil. à soupe de sucre** ◆ **1 cuil. à soupe d'huile** ◆ **1 pincée de muscade** ◆ **sel, poivre du moulin.**

INCISEZ en croix le fond des châtaignes. Portez à ébullition un grand volume d'eau et l'huile dans une casserole. Ajoutez les châtaignes et laissez frémir 5 min. Retirez l'écorce et la peau fine des châtaignes. Remettez-les à cuire de 20 à 25 min dans de l'eau bouillante. Égouttez-les.

INCISEZ le gras des magrets en croix. Salez et poivrez côté chair. Posez les magrets côté peau dans une poêle froide. Chauffez et cuisez 7 min.
PRÉLEVEZ 3 cuil. à soupe de graisse de canard fondu. Faites-y revenir les échalotes émincées à la poêle. Ajoutez les châtaignes, 1 pincée de muscade, du sel et du poivre. Poursuivez la cuisson pendant 5 min à feu doux.
GARDEZ 2 cuil. à soupe de gras fondu dans la poêle des magrets, jetez le reste. Poudrez de sucre les magrets, retournez-les et poursuivez la cuisson 7 min. Déglacez la poêle en versant le vinaigre et un petit filet d'eau.
TRANCHEZ les magrets dans la longueur. Arrosez-les de jus et servez-les sur un lit de châtaignes.

VIVE LES GROS !

De gros magrets (plus de 350 g) sont signe que l'engraissement du canard est réussi. Plus savoureux et moelleux que les petits, les gros magrets constituent une portion pour deux convives.

Clafoutis aux figues

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 25 MIN
ATTENTE : 1 H

◆ **8 à 12 figues** ◆ **30 cl de lait** ◆ **100 g de farine** ◆ **3 œufs** ◆ **75 g de purée d'amandes (dans les magasins bio)** ◆ **75 g de sucre** ◆ **1 sachet de sucre vanillé** ◆ **20 g de beurre.**

BATTEZ les œufs avec le sucre et le sucre vanillé. Incorporez la purée d'amandes et la farine. Délayez avec le lait. Réservez pendant 1 h à température ambiante.
CHAUFFEZ le four sur th. 6 (180 °C). Rincez et séchez les figues. Coupez-les en deux ou quatre selon leur taille. Beurrez quatre ramequins, puis versez-y la pâte. Ajoutez les figues. Cuisez de 25 à 30 min.
SERVEZ les clafoutis tièdes, avec 1 boule de glace à la vanille.

ET EN VERSION SANS LAIT ?

Vous pouvez préparer ce clafoutis en remplaçant le lait de vache par du lait d'amande, particulièrement digeste.

Plat de côtes tiède, sauce ravigote

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 5 H

◆ **1 kg de plat de côtes** ◆ **700 g de pommes de terre** ◆ **2 oignons fanes** ◆ **1 oignon** ◆ **1 bouquet d'herbes mêlées (cerfeuil, estragon et ciboulette)** ◆ **1/2 bouquet de persil plat** ◆ **1 bouquet garni** ◆ **1 cuil. à s. de câpres** ◆ **40 g de beurre** ◆ **3 cuil. à s. d'huile** ◆ **2 cuil. à s. de vinaigre de vin blanc** ◆ **2 jaunes d'œufs durs** ◆ **2 clous de girofle** ◆ **sel, poivre, poivre en grains.**

COUVREZ le plat de côtes d'eau froide dans une cocotte. Ajoutez 1 cuil. à soupe de poivre en grains, le bouquet garni et l'oignon piqué des clous de girofle. Portez à ébullition, puis laissez frémir de 4 à 5 h à feu très doux. Salez à mi-cuisson.
ÉQUEUTEZ et hachez les herbes. Mélangez la moitié avec les oignons nouveaux et les câpres hachés, l'huile, le vinaigre, les jaunes d'œufs émiettés, du sel et du poivre.
FAITES CUIRE les pommes de terre 25 min à l'eau salée. Pelez-les et écrasez-les. Incorporez le beurre et le reste des herbes. Assaisonnez. Maintenez au chaud.
ÉGOUTTEZ la viande. Retirez la peau et les os. Répartissez-la sur quatre assiettes et arrosez de sauce. Servez accompagné de la purée.

DU BON BOUILLON

Ainsi préparé, le bouillon fait une excellente base pour une soupe pho vietnamienne ou pour faire cuire des ravioles. Rincez la viande avant de la plonger dans l'eau, vous obtiendrez un bouillon plus clair. Vous pouvez également ajouter une carotte et un poireau pour une saveur plus riche.

Abonnez-vous à *Cuisine Actuelle* et ses hors-séries

Votre cadeau : le coffret cocottes

Réalisez des recettes savoureuses grâce à votre coffret Mastrad : 4 cocottes en silicone + 1 livre

- 4 cocottes en silicone anti-adhérence pour un démoulage facile (contenance : 125 ml)
- Ces cocottes résistent aux températures extrêmes : -40°C/+250°C et sont utilisables au four, micro-ondes et bain-marie. Elles sont également lavables au lave-vaisselle.
- Un livre de recettes "Cocottes" Mastrad .

mastrad PARIS

1 livre + 4 cocottes

Découvrez aussi les hors-séries

- ✓ 100 recettes par numéro
- ✓ Des thèmes gourmands
- ✓ Des recettes faciles à réaliser
- ✓ Des idées originales pour épater vos invités

Je m'abonne !

A retourner dans une enveloppe sans l'affranchir à Cuisine Actuelle - Libre réponse N°80363 - 62069 Arras Cedex 9 ou au 0 826 963 964 (0,15€/min.)

☑ **Oui, je profite de votre offre : 1 an d'abonnement à Cuisine Actuelle (12 n°) et ses hors-séries (6 n°) pour 38,90€ seulement au lieu de ~~47,40€~~* + le coffret cocottes en cadeau.**

Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle.

Mes coordonnées ❑ Mme ❑ Mlle ❑ M. CGF273P

Nom

Prénom

Adresse

Code postal Ville

Téléphone** Date de naissance**

E-mail : @

❑ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales du groupe Prisma Média et de celles de ses partenaires.

* Prix de vente au numéro.**Facultatif. Photo non contractuelle. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine, valable 2 mois dans la limite des stocks disponibles. Délai de livraison du premier numéro et du cadeau : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement par PRISMA MEDIA de votre abonnement. A défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. Ces informations sont communiquées à des sous-traitants pour la gestion de votre abonnement. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions des partenaires commerciaux du groupe PRISMA MEDIA. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ❑. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition pour motifs légitimes aux informations vous concernant auprès du groupe PRISMA MEDIA.

Je peux aussi m'abonner sur **www.prismashop.cuisineactuelle.fr**

Bleu d'Auvergne bien typé

Ce fromage à pâte persillée et à croûte fleurie est le plus connu des auvergnats.

Les trous dans la pâte résultent du piquage, destiné à laisser circuler l'air.

Secret de fabrication

Au XIXe siècle, un fermier auvergnat ayant remarqué des traces de moisissures sur le pain de seigle oublié à la cave, a l'idée d'en ensemencer le lait de vache caillé. Ainsi seraient nés les fromages "bleus" à pâte persillée. De nos jours, cette moisissure est cultivée en laboratoire. Pour se développer dans le fromage, elle a besoin d'oxygène. Chaque meule est donc piquée, pour laisser passer l'air. Après trois semaines d'affinage, en cave humide et aérée, les premières moisssures se développent dans la pâte.

Comment le choisir

Sa pâte doit être onctueuse et son persillage régulier, d'une couleur franche de vert foncé à bleu, sans tirer sur le marron. Son odeur est forte.

Il se déguste

Associé à la poire, aux dattes, aux noix, ou arrosé d'un filet de miel. Proposez-le sur un plateau, mais aussi en salade, dans un soufflé ou une quiche.

Les bons accords

Il fait un mariage parfait avec un blanc moelleux, monbazillac ou pineau des Charentes par exemple. Sinon, optez pour un blanc plus sec ou un rosé.

Réalisation : Fabienne Haberthur

L'accessoire indispensable

Moulin à fromage new-look

Grâce au poussoir à ressort automatique intégré, le fromage est plaqué contre la râpe. Plus besoin de pousser ou de changer le dernier bout de sens ! Un système ingénieux pour râper sans effort tous les fromages.

Râpe à fromage Birambeau, 19 €, en grandes surfaces.

Et aussi...

Brie de Melun AOC

Cousin germain du fameux brie de Meaux, celui de Melun est au lait de vache entier, qui lui donne un goût plus salé et fort. Frais, il est acide et sa pâte est crayeuse, avec un goût très lacté. Plus affiné, sa pâte devient jaune et coule. Sa croûte se marbre de brun.

Dégustez cette spécialité avec un vin rouge puissant, par exemple un madiran ou un bandol.

Bethmale Le pyrénéen

Fabriqué à partir de lait de vache et de brebis, ce fromage est typique du comté de Foix. Cette pâte pressée est fabriquée d'octobre à mai, quand les bêtes sont à l'étable. Le bethmale, aussi appelé oustet, s'affine 3 à 4 mois. Fromage de plateau, il se déguste avec du pain bis.

Accord réussi avec un vin rouge régional, un collioure ou bien du corbières.

Rouelle cendrée du Tarn

Ce fromage de chèvre au lait cru est poudré de charbon de bois et se recouvre de moisissures grises en s'affinant. À l'intérieur, sa pâte est blanche et souple. Sa saveur rappelle celle de la noisette, avec une petite acidité en fin de bouche. À déguster sur de la baguette fraîche et croustillante.

Un quincy ou un reuilly (blancs du Centre-Loire) se marieront à la perfection avec la rouelle comme avec tous les fromages de chèvre.

Un amant, on le remplace. Un papier on le recycle.

La force de tous les papiers, c'est de pouvoir être recyclés
au moins cinq fois en papier. Cela dépend de chacun de nous.
www.recyclons-les-papiers.fr

Tous les papiers ont droit à plusieurs vies.
Trions mieux, pour recycler plus !

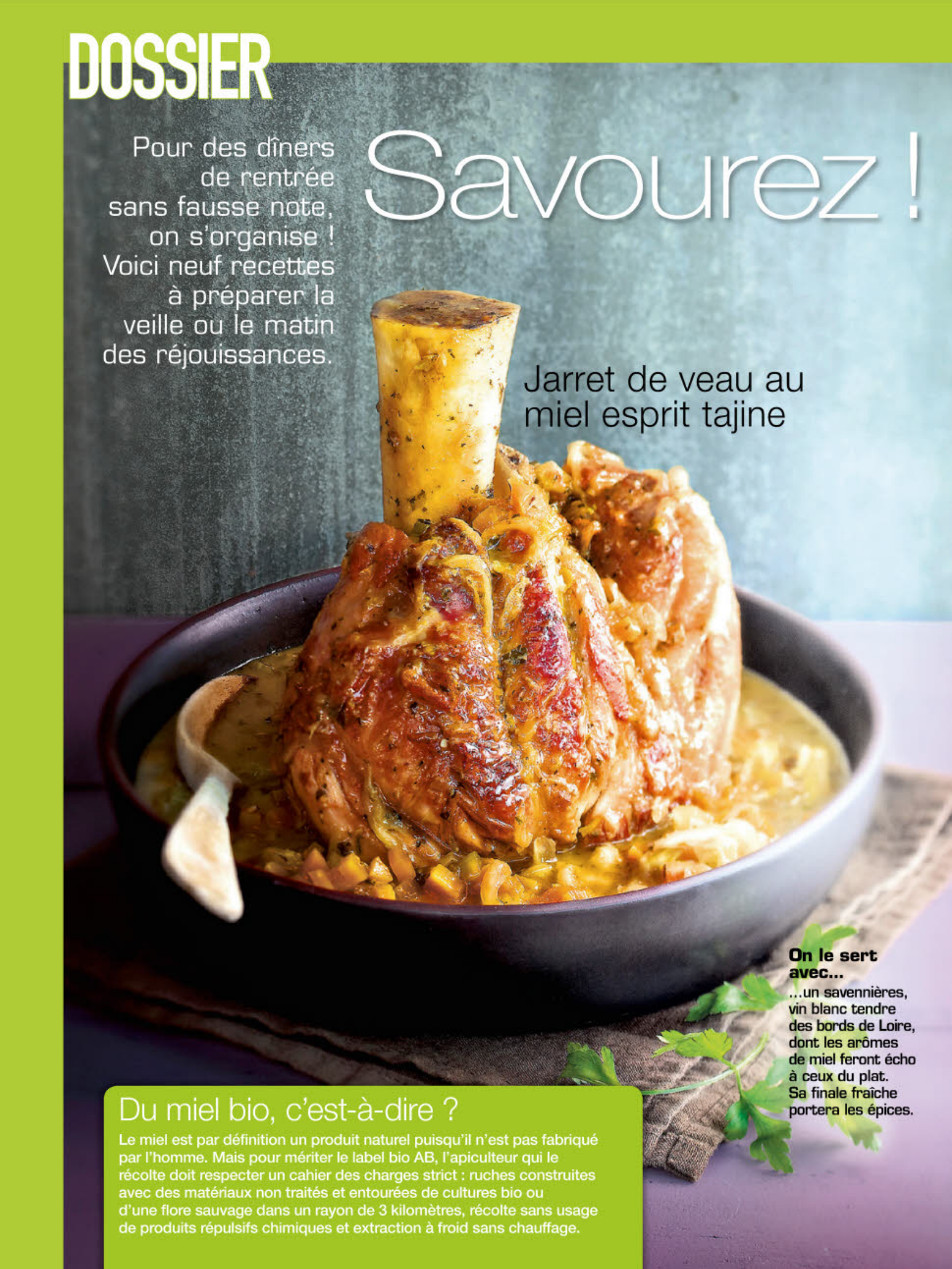
Votre magazine agit pour le recyclage
des papiers avec Ecofolio.

ecofolio

Savourez !

Pour des dîners de rentrée sans fausse note, on s'organise ! Voici neuf recettes à préparer la veille ou le matin des réjouissances.

Jarret de veau au miel esprit tajine



On le sert avec...

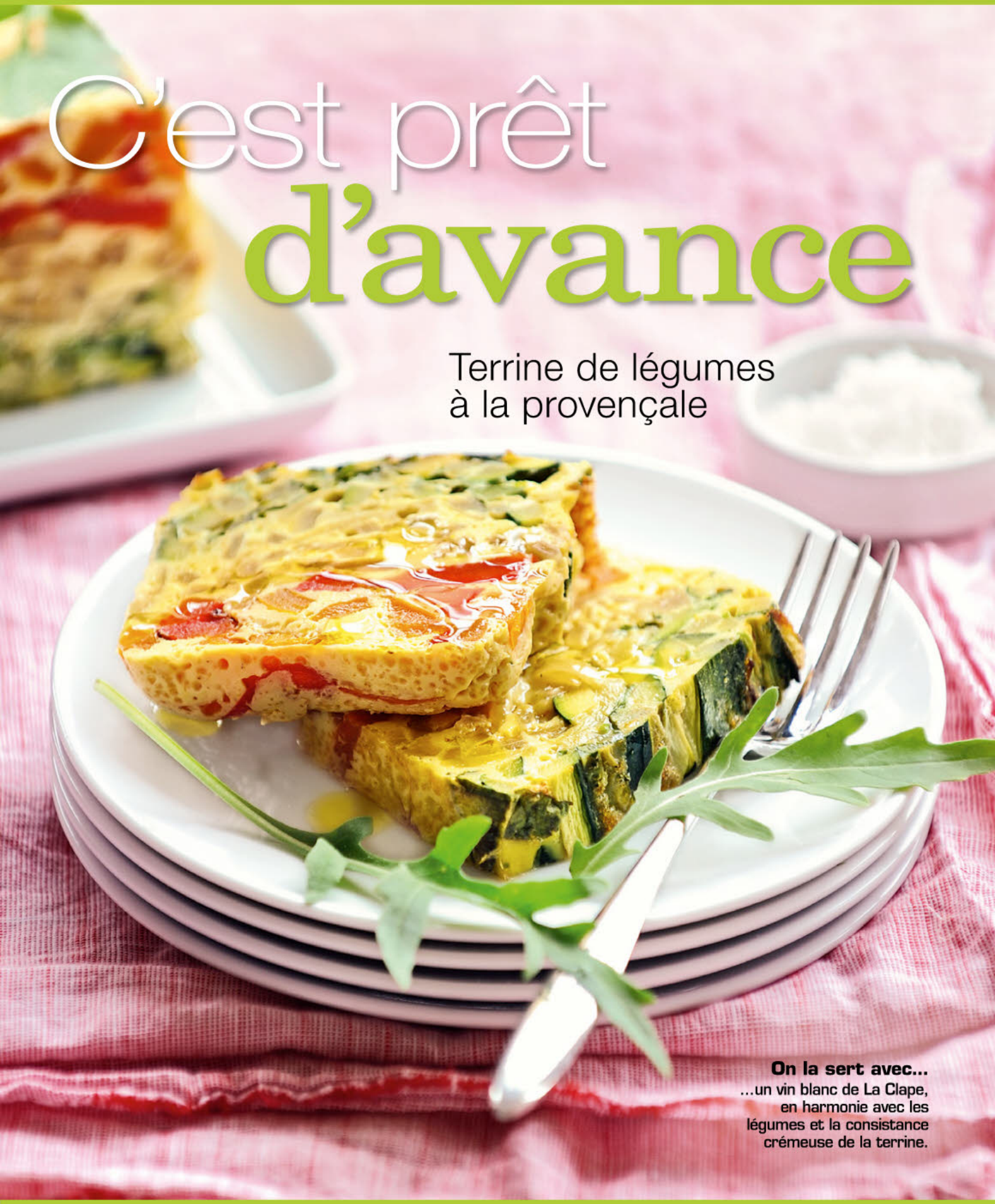
...un savennières, vin blanc tendre des bords de Loire, dont les arômes de miel feront écho à ceux du plat. Sa finale fraîche portera les épices.

Du miel bio, c'est-à-dire ?

Le miel est par définition un produit naturel puisqu'il n'est pas fabriqué par l'homme. Mais pour mériter le label bio AB, l'apiculteur qui le récolte doit respecter un cahier des charges strict : ruches construites avec des matériaux non traités et entourées de cultures bio ou d'une flore sauvage dans un rayon de 3 kilomètres, récolte sans usage de produits répulsifs chimiques et extraction à froid sans chauffage.

C'est prêt d'avance

Terrine de légumes à la provençale



On la sert avec...
...un vin blanc de La Clape, en harmonie avec les légumes et la consistance crémeuse de la terrine.

Recettes pages suivantes

Crumble de légumes d'été au parmesan

Cheesecake aux herbes de Provence

On le sert avec...
...un gaillac brut méthode traditionnelle, dont le fruité et la fine bulle mettront en valeur ce délice crémeux et parfumé.

On le sert avec...
...un rosé de Provence, jeune et vif, afin de rester dans les saveurs estivales et méditerranéennes.

Minestrone express aux orecchiettes

On le sert avec...
...un valpolicella gardé au frais, pour rincer la bouche tout en conservant l'accent italien.

Soupes chaudes, soupes d'été ?

Eh bien oui ! De la soupe au pistou provençale à la chorba tunisienne ou à la harira marocaine, en passant par le minestrone italien, les soupes chaudes se retrouvent dans les diverses cultures gastronomiques du pourtour de la Méditerranée. Et elles se dégustent aussi en été. Car si elles peuvent faire transpirer, elles constituent paradoxalement un bon moyen de lutter contre la chaleur en s'hydratant et en se désaltérant.

Herbes de Provence …et d'ailleurs

La dénomination herbes de Provence est générique, elle ne désigne pas un mélange d'herbes unique. Le plus souvent, sa composition classique inclut du thym, du serpolet, de la marjolaine, de la sarriette, du laurier, et parfois du fenouil, du romarin, de l'origan, voire des fleurs de lavande. Si vous achetez vos herbes en vrac sur un marché ou dans une épicerie fine, n'hésitez pas à humer leur parfum, et même à les goûter pour apprécier leur saveur et vous assurer de leur qualité.

Tomates séchées ou confites ?

Véritables petits concentrés de saveur, les tomates confites concurrencent leurs consœurs séchées. Découpées en quartiers, souvent assaisonnées d'ail et d'herbes aromatiques, elles ont cuit doucement au four jusqu'à ce qu'elles soient partiellement séchées, puis ont été conservées dans de l'huile. La méthode préserve davantage la saveur et la couleur de la peau que le séchage traditionnel.

Terrine de bœuf en gelée

On la sert avec…
…un morgon, cru du Beaujolais assez structuré pour résister au bœuf et fruité pour s'épanouir sur une terrine en gelée.

Couscous aux dattes et cacahuètes

On le sert avec…
…un muscat de Beaumes-de-Venise, aussi aromatique et exubérant que ce plat.

Prenez dattes !

La plupart des dattes distribuées en France sont issues d'Afrique du Nord et du Moyen-Orient, où elles sont cultivées depuis près de 4 000 ans. Il en existe plus de 300 variétés. Parmi les plus courantes, on compte la deglet nour (parfois appelée datte muscade), aux fruits plutôt petits mais bien parfumés, et la medjoul, presque deux fois plus grosse en taille, mais plus tendre et sucrée. Citons également la halawi, elle aussi tendre et sucrée, la dayri, au goût de caramel, et la zahidi, plus ronde et souvent moins sucrée.

Recettes pages suivantes

Cannellonis aux blettes et à la ricotta gratinés

On les sert avec...
...un touraine blanc aromatique et assez vif pour faire face à l'intensité des fromages comme à la saveur végétale des blettes.

Pas si blette !

Certains estiment que les côtes des blettes, la partie blanche de la tige, représentent la partie noble du légume. Mais en Italie et dans la région niçoise, on apprécie tout autant le vert. Les feuilles des blettes entrent ainsi dans la composition de tourtes et de farces à raviolis. On les retrouve dans les soupes et elles servent également d'enveloppe, un peu comme les feuilles de chou, pour enrober des petits pâtés de viande. Les feuilles de betterave, au goût relativement proche, se prêtent aux mêmes utilisations.

Joue de bœuf au vin rouge

Bonnes joues

La joue de bœuf est revenue à la mode auprès des chefs, qui apprécient son moelleux sans pareil dans les plats mijotés type bœuf carottes et bœuf bourguignon. La raison de sa tendreté ? La forte quantité de gélatine qui entoure les tissus musculaires. Mais pour que celle-ci fasse son effet et attendrisse les chairs, il faut lui donner le temps de fondre à basse température. La patience a du bon : pendant que la cuisson fait lentement son œuvre, à vous la liberté !

On la sert avec...
...un côtes-du-roussillon rouge, rond et chaleureux, à la finale légèrement épicée, comme ce plat.

Recettes pages suivantes

Zesteur à tout faire

D'un côté, la lame râpe finement zestes, épices, racines, fromages… De l'autre, deux lames (Ø 4,5 et 7 mm) taillent de fins rubans d'écorces pour réaliser des décors.

20 €, Microplane, magasins spécialisés.

Crémeux

Le premier fromage à la crème bio, fabriqué en France, à texture épaisse, se déguste seul, incorporé à une préparation ou en agrément, dans une purée par exemple.

2 €/150 g, magasins bio.

Intense

Originaire de la côte de Malabar, en Inde, ce poivre à la saveur boisée est parfait pour relever viandes rouges, poissons et même desserts !

Poivre noir de Tellichery TGSEB, 4,85 €, Ducros, en grandes surfaces.

Fait main

Avec son ton rouge passion, ce plat en céramique passe en beauté du four à la table.

9 coloris, 21 x 21 cm, 34 €, Quartiers d'Été, magasins d'arts de la table.

Bio et artisanal

Ce minestrone aux céréales et aux légumineuses, se prépare en 1 h sans trempage préalable. Il se conserve 3 jours au frais.

Soupe sicilienne, 3,90 € les 500 g, Autour du Riz, épiceries fines et bio.

Les in10spensables

Des produits et ustensiles pour réussir toutes vos recettes prêtes d'avance.

Brillante

On fait mijoter les petits plats dans ce modèle en fonte au design tradi et à la finition extérieure noir brillant.

Cocotte, Ø 20 cm, 35 €, Habitat.

Multifonction

Cuisiner, conserver, emporter, mais aussi réchauffer : ces plats avec couvercle sont parfaits pour concocter de bons petits plats à l'avance.

4 in 1 plus, différentes tailles et formes, Pyrex, à partir de 8 €, grandes surfaces.

Savoureux

Ces haricots blancs très populaires en Italie sont conservés de façon à préserver toute leur fraîcheur.

Pot de 350 g, 2,10 €, sur le site Bien Manger.

Couvercles extensibles

Ces couvercles en silicone s'ajustent aux plats. Ils gardent les aliments sous vide et passent au micro-ondes et au lave-vaisselle.

Luki, Ø de 8,5 à 26 cm, à partir de 13,50 €, Lékué, magasins spécialisés.

À parts égales

Cette jolie terrine à presse est dotée d'un couvercle gradué pour faciliter la découpe régulière des tranches. Malin !

Contenances 0,6 l et 1,2 l, 25 € et 30 €, Maxili, dans les magasins spécialisés.

Réalisation : Marie Fiess

Adresses en fin de numéro

Jarret de veau au miel esprit tajine

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 1 H 45
MARINADE : 2 H

◆ 1 jarret de veau (1,4 kg) ◆ 2 oranges bio ◆ 2 oignons ◆ 2 cm de gingembre ◆ 20 cl de bouillon de volaille ◆ 2 cuil. à s. de miel ◆ 2 cuil. à s. d'huile ◆ 1 dosette de safran ◆ 1 feuille de laurier ◆ 1 cuil. à s. de ras-el-hanout ◆ sel.

LA VEILLE ou le matin même, mélangez le ras-el-hanout, le gingembre râpé, 1 cuil. à café de sel et le jus d'1 orange. Frottez-en le jarret, couvrez et laissez mariner au frais 2 h.
LAVEZ l'autre orange, prélevez le zeste et placez-le dans une casserole d'eau froide. Faites-le bouillir 3 min, égouttez, rincez et répétez l'opération. Pressez l'orange.
ÉMINCEZ les oignons. Chauffez l'huile dans une cocotte, dorez le jarret 10 min. Ajoutez les oignons, cuisez 5 min. Ajoutez le miel, le jus d'orange, le safran, le laurier et le bouillon. Cuisez à feu doux 1 h 30. Laissez tiédir, placez au frais.
PARSEMEZ de zestes d'orange 30 min avant de servir. Réchauffez à petit feu.

Terrine de légumes à la provençale

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 35 MIN
CUISSON : 1 H 20
RÉFRIGÉRATION : 6 H

◆ 1 gros poivron jaune ◆ 1 aubergine ◆ 250 g de courgettes ◆ 200 g de tomates ◆ 2 gousses d'ail ◆ 7 œufs ◆ 10 cl de crème fraîche ◆ 5 cuil. à s. d'huile d'olive ◆ 1 cuil. à café de thym effeuillé.

LA VEILLE ou le matin du dîner, mêlez dans un bol l'ail pressé, 4 cuil. à s. d'huile, le thym, du sel et du poivre. Pelez et taillez le poivron en lanières, les courgettes en bâtonnets, l'aubergine en dés. Cuisez à part chaque légume 15 min à feu doux dans 1 cuil. d'huile parfumée.
CHAUFFEZ le four sur th. 6 (180 °C). Taillez les tomates en dés, cuisez-les 5 min dans le reste d'huile parfumée.
HUILEZ un moule à cake et alternez-y, en couches, les courgettes, l'aubergine, le poivron et les tomates.
BATTEZ les œufs et la crème. Salez, poivrez, versez le mélange dans la terrine. Cuisez 1 h au bain-marie. Laissez refroidir, réfrigérez 6 h.
DÉMOULEZ et tranchez la terrine avant de la servir arrosée d'un filet d'huile d'olive.

Crumble de légumes d'été au parmesan

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 1 H

◆ 250 g de tomates ◆ 300 g d'oignons ◆ 300 g de courgettes ◆ 50 g de roquette ◆ 2 poivrons jaunes ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1/2 citron ◆ 120 g de semoule fine ◆ 80 g de parmesan ◆ 50 g de farine ◆ 25 g de beurre ◆ 5 cuil. à s. d'huile d'olive ◆ 1 cuil. à c. de thym ◆ laurier.

LA VEILLE ou le matin même, émincez les courgettes, les poivrons et les oignons. Faites-les revenir 5 min avec 2 cuil. à s. d'huile. Salez, poivrez.
AJOUTEZ le thym, l'ail pressé, une feuille de laurier et les tomates concassées. Cuisez 20 min à feu doux.
MÉLANGEZ dans un saladier la semoule, la farine, le parmesan râpé, le beurre mou et 2 cuillerées à soupe d'huile. Huilez un plat à gratin, versez-y les légumes cuits. Parsemez le dessus du crumble de semoule. Placez au frais.
PRÉCHAUFFEZ le four sur th. 6-7 (200 °C) 1 h avant de servir. Cuisez de 35 à 40 min. Servez garni de roquette et arrosé d'un filet de citron.

Cheesecake aux herbes de Provence

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 35 MIN
CUISSON : 45 MIN
RÉFRIGÉRATION : 3 H

◆ 360 g de fromage frais ◆ 1 botte de radis ◆ 2 œufs ◆ 3 brins de persil, 3 d'estragon ◆ 1 cuil. à s. d'huile d'olive ◆ 90 g de beurre ◆ 1 cuil. à s. de jus de citron ◆ 1 cuil. à s. d'herbes de Provence ◆ 125 g de crackers.

LE MATIN DU DÎNER, chauffez le four à th. 6 (180 °C). Émiettez les crackers, mélangez-les à 75 g de beurre fondu, couvrez-en le fond d'un moule garni de papier sulfurisé. Tassez avec un verre.
LAVEZ les fanes de radis, faites-les suer à la casserole 5 min avec 15 g de beurre.
MIXEZ le fromage frais, les œufs, du sel, du poivre et les herbes de Provence. Ajoutez les fanes de radis, l'estragon et le persil. Mixez encore. Versez dans le moule, enfournez 40 min. Réservez 15 min four éteint. Laissez refroidir avant de réfrigérer 3 h.
COUPEZ les radis en julienne avant de servir. Assaisonnez d'huile, de citron et de sel. Disposez sur le cheesecake.

Minestrone express aux orecchiettes

POUR 6 À 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 35 MIN
CUISSON : 35 MIN

◆ 1 boîte de haricots blancs (cannellinis) ◆ 150 g de pâtes orecchiettes ◆ 2 tomates ◆ 200 g de haricots verts ◆ 1 blanc de poireau ◆ 2 courgettes ◆ 2 carottes ◆ 2 branches de céleri ◆ 1 gousse d'ail ◆ 4 brins de basilic ◆ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 cube de bouillon de légumes.

LA VEILLE, émincez le poireau, les carottes pelées et le céleri. Chauffez l'huile dans une casserole. Faites-y suer l'ail haché, les légumes préparés, salés et poivrés, 10 min sur feu moyen.
ÉBOUILLANTEZ, épépinez et coupez les tomates en dés. Ajoutez-les dans la casserole avec les haricots blancs et les verts, effilés et coupés en deux, les courgettes en dés, les tiges de basilic (réservez les feuilles) et le cube de bouillon. Mouillez avec 1,2 l d'eau, cuisez 15 min à gros bouillons. Gardez au frais.
RETIREZ les tiges de basilic 30 min avant de servir. Faites bouillir le minestrone, ajoutez les pâtes et cuisez 10 min. Assaisonnez, puis servez parsemé de basilic ciselé.

Couscous aux dattes et cacahuètes

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 5 MIN
RÉFRIGÉRATION : 1 H

◆ 200 g de semoule de blé ◆ 8 dattes ◆ 40 g de cacahuètes décortiquées non salées ◆ 2 citrons verts ◆ 2 cuil. à soupe de miel ◆ 25 g de beurre ◆ 1/2 cuil. à café de cannelle en poudre ◆ 4 brins de menthe ◆ sel.

LE MATIN DU DÎNER, arrosez la semoule d'eau bouillante légèrement salée selon les indications du paquet. Couvrez puis laissez-la gonfler pendant 5 min. Égrainez à la fourchette afin d'éviter la formation de grumeaux.
Faites fondre le beurre avec le miel, le jus d'un des citrons verts et la cannelle. Versez sur la semoule et mélangez. Ajoutez les dattes dénoyautées taillées en morceaux et placez 1 h au frais.
FAITES GRILLER à sec les cacahuètes 3 min à la poêle au moment de servir. Ajoutez-les au couscous. Mélangez, parsemez de feuilles de menthe ciselées, garnissez de quartiers de citron.
SERVEZ en accompagnement d'un tajine d'agneau ou d'un gigot de sept heures.

CONSEIL **Ce couscous se sert aussi au dessert, arrosé d'un peu de petit lait un rien sucré et parfumé d'un trait d'eau de rose.**

Terrine de bœuf en gelée

POUR 6 À 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 2 H 30
REPOS : 12 H

◆ 1,8 kg de bœuf (paleron ou macreuse) ◆ 1 branche de céleri ◆ 3 courgettes ◆ 1 oignon piqué de girofle ◆ 3 carottes ◆ 100 g de tomates confites ◆ 12 g de gélatine en feuilles ◆ 1 tablette de bouillon de bœuf ◆ 1 cuil. à soupe de vinaigre ◆ 12 grains de poivre ◆ sel.

LA VEILLE DU DÎNER, placez la viande dans un faitout, couvrez-la abondamment d'eau chaude et portez à ébullition. Écumez, ajoutez le céleri, la tablette de bouillon, l'oignon piqué, du sel et le poivre. Cuisez 1 h 30 à feu doux.
AJOUTEZ les carottes pelées, cuisez-les 45 min à frémissements. Ajoutez les courgettes éboutées, cuisez 15 min.
ÉGOUTTEZ la viande et les légumes, coupez-les en dés. Ramollissez à l'eau la gélatine, essorez-la et faites-la fondre dans 60 cl de bouillon filtré chaud mêlé au vinaigre.
RÉPARTISSEZ la viande et les tomates confites égouttées puis les légumes dans un moule rectangulaire. Couvrez de la préparation à la gélatine. Réfrigérez 12 h.
SORTEZ la terrine du réfrigérateur juste avant de servir.

Cannellonis aux blettes et à la ricotta gratinés

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 1 H

◆ 12 cannellonis (rayon pâtes sèches) ◆ 1 botte de blettes (600 g) ◆ 2 oignons frais ◆ 250 g de ricotta ◆ 90 g de parmesan râpé ◆ 1 œuf ◆ 15 cl de crème liquide ◆ 25 cl de sauce tomate ◆ 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 pincée de noix de muscade râpée ◆ sel, poivre.

LA VEILLE ou le matin même, faites cuire les cannellonis une dizaine de minutes dans une casserole d'eau bouillante salée en suivant les indications du paquet. Prélevez une louche d'eau de cuisson avant d'égoutter et de rincer les pâtes à l'eau froide.
NETTOYEZ les oignons et le vert des blettes (les côtes serviront pour une autre recette) et émincez-les. Faites revenir 10 min dans une sauteuse avec l'huile d'olive, un peu de sel et de poivre.
MÉLANGEZ la ricotta avec l'œuf battu, l'ail écrasé, la muscade et un tiers du parmesan râpé. Incorporez le mélange de blettes et d'oignons puis rectifiez l'assaisonnement selon vos goûts.
PLACEZ la préparation dans une poche à douille, farcissez-en les cannellonis.
HUILEZ 4 plats individuels et versez-y la sauce tomate mélangée à l'eau de cuisson réservée. Ajoutez les cannellonis, nappez-les de crème additionnée du deuxième tiers de parmesan râpé. Réservez-les au réfrigérateur.
PRÉCHAUFFEZ le four sur th. 6 (180 °C) 1 h avant de servir. Enfournez les gratins pendant 40 min et parsemez-les du reste de parmesan au dernier moment.

Joue de bœuf au vin rouge

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 3 H

◆ 1,2 kg de joue de bœuf en morceaux ◆ 800 g de carottes fanes ◆ 12 échalotes ◆ 20 cl de vin rouge ◆ 25 g de farine ◆ 25 g de beurre ◆ 2 cuil. à s. d'huile ◆ 1 tablette de bouillon de bœuf ◆ 4 brins de thym, 4 de persil plat ◆ 1 feuille de laurier ◆ 1/2 cuil. à café de 4-épices ◆ sel, poivre.

LA VEILLE ou le matin même, salez et poivrez le bœuf. Dorez-le à l'huile dans une cocotte 5 min de chaque côté et réservez. Ajoutez à la cocotte les échalotes pelées entières et faites-les roussir 5 min.
MOUILLEZ avec le vin et 50 cl d'eau, ajoutez la tablette de bouillon, le 4-épices, le thym et le laurier. Replacez la viande. Faites mijoter 1 h 30. Laissez refroidir et placez la cocotte au réfrigérateur.
LE JOUR MÊME, éliminez le gras solidifié à la surface du liquide de cuisson. Grattez les carottes en gardant la base des fanes. Ajoutez-les dans la cocotte et laissez cuire pendant 1 h 30 sur feu doux.
MÉLANGEZ la farine et le beurre dans un bol et incorporez à la sauce. Faites bouillir 1 min, mélangez, assaisonnez et servez garni de feuilles de persil.

CONSEIL **Excellent avec des pâtes fraîches ou une purée de panais à la crème.**

+ 15 recettes
sur **www.cuisineactuelle.fr**

Pour un dîner presque parfait, retrouvez encore plus d'idées recettes à préparer à l'avance et sans prise de tête, rubrique Dossiers gourmands/Tendance cuisine.

Pour accéder directement au site, flashez le code ci-contre avec votre smartphone.

Le plus riche sur les nouvelles chaînes gratuites

Télé-Loisirs Toujours plus, toujours mieux.

Vive la fraîcheur anis et menthe, à siroter entre trois bouchées sucrées-salées !

Perroquet sucette

À déguster avec...

Cigares aux fruits secs et au miel

PRÉPARATION : 10 MIN - CUISSON : 15 MIN

◆ MÉLANGEZ 1 sachet de fruits secs pour apéritif avec 2 cuil. à soupe de miel et 12 feuilles de menthe ciselées. Poivrez. ◆ POSEZ-LES en boudins sur 12 demi-feuilles de brik, puis roulez en cigares. ◆ ENDUISEZ de 40 g de beurre fondu. ◆ FAITES CUIRE 15 min à th. 6 (180 °C). Servez tiède.

Tartare de saumon

PRÉPARATION : 15 MIN
RÉFRIGÉRATION : 15 MIN

◆ MÉLANGEZ 150 g de dés de saumon frais avec 1/2 pomme granny-smith coupée en bâtonnets et 1 oignon frais ciselé. ◆ ARROSEZ de 2 cuil. à soupe d'huile d'olive fouettée avec 1 pointe de moutarde, 1 cuil. à soupe de jus de citron, 1 cuil. à soupe de Fjord, 12 baies roses et 1 pincée de fleur de sel. ◆ RÉFRIGÉREZ 15 min. Servez aussitôt, décoré d'aneth, dans des cuillères apéritives.

Croustilles de camembert

PRÉPARATION : 15 MIN - RÉFRIGÉRATION : 30 MIN - CUISSON : 4 MIN

◆ COUPEZ 1 camembert pas trop fait en huit parts. Farinez-les. ◆ TOURNEZ-LES dans 2 œufs battus, puis dans 120 g de chapelure. ◆ PASSEZ-LES une seconde fois dans les œufs, puis dans la chapelure. ◆ RÉFRIGÉREZ 30 min avant de faire frire quatre par quatre dans un bain de friture à 180 °C. Égouttez. ◆ SERVEZ chaud, éventuellement accompagné d'un chutney de mangue.

LE COCKTAIL

Pour 1 verre

VERSEZ 2 cuil. à soupe d'apéritif anisé et 1 cuil. à soupe de sirop de menthe dans un verre à cocktail. AJOUTEZ 10 cl d'eau glacée et 2 glaçons si besoin. MÉLANGEZ bien à l'aide d'une sucette à la menthe et servez sans attendre.

RECETTES POUR 6 PERSONNES

Mon dîner à

Dal au poulet et aux légumes

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 1 H 30

◆ 900 g de blancs de poulet ◆ 200 g de lentilles corail ◆ 1 gros oignon ◆ 3 gousses d'ail ◆ 5 échalotes ◆ 3 carottes ◆ 3 navets ◆ 6 brins de coriandre ◆ 25 cl de bouillon de volaille ◆ 1 cuil. à café de garam masala ◆ 90 g de beurre ◆ 1 cuil. à café de curcuma ◆ 1 cuil. à café de coriandre moulue ◆ 1 cuil. à café de cardamome moulue ◆ 1 cuil. à s. de gingembre haché ◆ 1/2 cuil. à café de piment de Cayenne.

RINCEZ les lentilles corail. Portez à ébullition 1,5 l d'eau dans une cocotte. Faites-y cuire les lentilles pendant 15 min.
COUPEZ les blancs de poulet en gros morceaux. Faites-les revenir 5 min à la poêle dans 50 g de beurre. Retirez-les et remplacez-les par l'oignon, les échalotes et l'ail hachés. Faites revenir 5 min. Ajoutez le gingembre passé au presse-ail, le curcuma et le bouillon. Mélangez puis versez dans la cocotte. Ajoutez le poulet, 4 brins de coriandre, les carottes et navets coupés en morceaux. Mélangez, couvrez et cuisez 45 min.
RÉSERVEZ le poulet et la moitié des légumes. Mixez le jus de cuisson avec les légumes restants. Reversez cette purée dans la cocotte. Ajoutez 40 g de beurre et toutes les épices. Cuisez 15 min à couvert.
AJOUTEZ les légumes et le poulet réservés. Réchauffez 5 min à feu doux. Assaisonnez à votre convenance. Servez chaud, décoré de coriandre.

À chaque plat ses épices

Dans la cuisine indienne, les épices sont choisies et dosées avec soin en fonction du plat. Leur association est une science ! Parmi les mélanges d'épices les plus réputés, citons le garam masala, originaire du nord de l'Inde ou le curry, qui désigne aussi les plats qu'il parfume.

Bollywood

Avec ces recettes authentiques, colorées et parfumées, offrez-vous un voyage envoûtant en Inde, où la cuisine est un art millénaire.

Déco rose flashy

Avec une pièce de tissu rose indien dénichée au marché (ou avec un paréo très coloré), on improvise une nappe et on lui associe des serviettes de table flashy, orange ou vert fluo. Des perles de couleur et des épices (bâtons de cannelle, graines de coriandre, gousses de cardamome) formeront un chemin de table original. Touche finale, des bougies et photophores colorés (Ikea, modèle Mjönäs).

ENTRÉE

Beignets de légumes pakora

Recette page suivante

Beignets de légumes pakora

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
REPOS : 1 H
CUISSON : 8 MIN

La pâte

◆ 100 g de farine de pois chiche (en magasins bio) ◆ 50 g de farine de blé ◆ 1 œuf ◆ 1/2 cuil. à café de levure chimique ◆ 2 pincées de piment ◆ 1 cuil. à café de curcuma ◆ 1 cuil. à café de garam masala ◆ 1 cuil. à café de poivre blanc moulu ◆ 1/2 cuil. à café de sel.

La garniture

◆ 100 g de jeunes pousses d'épinards ◆ 2 oignons ◆ 2 petites courgettes ◆ 2 gousses d'ail ◆ 8 brins de coriandre ◆ 1 cuil. à café de gingembre frais râpé ◆ 40 g de beurre ◆ huile à friture ◆ sel.

MÉLANGEZ les deux farines, la levure et le sel dans un saladier. Creusez un puits. Incorporez l'œuf, puis les épices et 10 cl d'eau tiède en mélangeant à la spatule. Vous devez obtenir une pâte à frire lisse et assez épaisse. Laissez reposer 1 h.

RÂPEZ les courgettes. Mélangez-les avec l'oignon et l'ail hachés, les épinards et la coriandre ciselés, le gingembre, le beurre fondu et 2 pincées de sel. Incorporez à la pâte à frire.

CHAUFFEZ l'huile à 180 °C dans une friteuse. Prélevez des petits tas de pâte entre deux cuillères à soupe. Déposez-les dans le panier en veillant à ce que les beignets ne se touchent pas. Cuisez 4 min en retournant à mi-cuisson. Égouttez et laissez refroidir.

PLONGEZ les beignets une seconde fois dans l'huile chaude 2 à 3 min jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Égouttez sur du papier absorbant et servez aussitôt.

CONSEIL **Accompagnez-les d'un *pudina chatni*. Ce chutney à la menthe est indissociable des beignets indiens comme des viandes tandoori et des plats végétariens. Broyez finement les feuilles d'un bouquet de menthe avec 1 cuil. à soupe de gingembre frais, 1 échalote ciselée et 1 petit piment vert épépiné. Ajoutez 2 cuil. à soupe de jus de citron vert, 1 pincée de sucre, 1 cuil. à café de sel et 150 g de yaourt crémeux nature. Mélangez. Servez très frais.**

Variantes

Dans le lassi, le yaourt à boire peut être remplacé par un mélange de lait et de yaourt au lait entier (à parts égales), et l'arôme naturel de rose par de la vanille, de la cardamome verte ou de la cannelle. Sucré ou salé, le lassi n'est jamais servi avec du vin : traditionnellement, il se boit hors des repas.

Que boire ?

Servez un vin blanc vif et franc, mais aussi gras et ample en bouche pour jouer avec finesse sur les légumes, les épices et diverses saveurs. À l'image de ce pays d'Oc IGP, auquel le sauvignon donne un bouquet de fleurs blanches et de pêche avec des notes citronnées et une finale épicée. Il accompagnera ce repas indien de l'apéritif au dessert. *Pays d'Oc IGP blanc, La Lionne, Domaine de l'Engarran, 9 €, au domaine et chez les cavistes.*

Lassi à la mangue

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN

◆ 1 mangue bien mûre de 350 g ◆ 60 cl de yaourt à boire nature ◆ 50 g de sucre en poudre ◆ 4 gouttes d'arôme naturel de rose ◆ 8 glaçons.

RETIREZ les extrémités de la mangue. Posez-la debout sur une planche à découper. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, pelez-la en retirant des bandes de peau de haut en bas puis coupez-la en deux en contournant le noyau.

DÉCOUPEZ la chair en petits cubes. Conservez-en l'équivalent de 2 cuillerées à soupe et déposez le reste dans le bol du blender.

AJOUTEZ le yaourt à boire, le sucre en poudre, les gouttes d'arôme naturel de rose et les glaçons. Mixez longuement. Servez dans des verres en décorant avec le reste des dés de mangue.

Abonnez-vous en ligne à Cuisine Actuelle et profitez de 10 % de réduction grâce au code promo CGFAP www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Pour faire les journaux, il faut des journalistes. Pour les trouver, il faut un marchand de journaux.

28.000 marchands de journaux se lèvent chaque matin pour que les Français trouvent leurs magazines.
Par cette annonce, publiée dans tous les titres, la presse magazine leur dit merci.

sepm SYNDICAT DES ÉDITEURS DE LA PRESSE MAGAZINE

Les douceu

Les meilleurs gâteaux doudous, ceux qu'on aime dévorer à toute heure, pour se faire du bien, tout simplement.

Crumble aux fruits rouges

POUR 8 PERSONNES - PRÉPARATION : 30 MIN
REPOS : 1 H - CUISSON : 25 MIN

◆ 100 g de sucre cassonade ◆ 100 g de farine ◆ 100 g de beurre ◆ 2 pincées de cannelle ◆ 200 g de fraises ◆ 150 g de framboises ◆ 100 g de myrtilles ◆ 20 g de sucre vanillé ◆ 100 g de sablés bretons ◆ sucre glace.

FAITES RAMOLLIR le beurre. Mélangez la farine, le sucre cassonade et la cannelle. Ajoutez le beurre ramolli et remuez avec une cuillère en bois pour obtenir un mélange sableux. Réservez 1 h dans un endroit frais.

ÉQUEUTEZ les fraises puis lavez-les et coupez-les en deux. Versez tous les fruits dans un saladier et mélangez délicatement. Ajoutez le sucre vanillé.

VERSEZ les fruits dans une casserole assez large et faites cuire 2 à 3 min à feu vif. Réservez hors du feu.

BEURREZ un plat à gratin de 24 cm, parsemez le fond de sablés bretons écrasés. Répartissez les fruits rouges et parsemez le dessus de pâte à crumble. Faites cuire dans le four à th. 6 (180 °C) 25 min environ. Sortez du four et laissez tiédir 20 min. Saupoudrez de sucre glace avant de servir.

LE TRUC Il peut être préparé le matin pour le soir. Passez-le au four au dernier moment pour redonner du croustillant à la pâte et vos invités n'y verront que du feu ! Servi avec une glace à la vanille, il sera succulent.

+ de recettes : les souvenirs gourmands de la rédaction sur www.cuisineactuelle.fr

Découvrez les recettes d'enfance préférées des journalistes de la rédaction de *Cuisine Actuelle*, rubrique Dossiers gourmands/ Tendance Cuisine.

Pour accéder directement, flashez le code ci-dessus avec votre smartphone.

Les recettes que nous présentons ici sont extraites de l'ouvrage Les Douceurs de l'enfance, 80 recettes de pâtisseries et gourmandises, *de Philippe Gobet et Lenôtre, avec la collaboration de Catherine Vialard. Photos : Mickaël Roulier et Philippe Vaurès. Éd. Hachette Cuisine, 24,90 €.*

rs de l'enfance

Palmiers géants

POUR 8 PERSONNES - PRÉPARATION : 30 MIN
REPOS : 30 MIN - CUISSON : 25 À 30 MIN

◆ 300 g de pâte feuilletée à quatre tours (chez votre pâtissier ou bien faite maison) ◆ 1 gousse de vanille ◆ 100 g de sucre.

COUPEZ la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et grattez avec la pointe d'un couteau la pulpe se trouvant à l'intérieur. Mélangez-la avec le sucre en poudre.
ÉTALEZ la pâte feuilletée en un rectangle de 30 cm de longueur et 12 cm de largeur et saupoudrez-la du sucre vanillé. Pliez la pâte en trois et recommencez l'opération.
METTEZ cette pâte au réfrigérateur 30 min et étalez-la de nouveau pour former un rectangle de 40 cm de longueur sur 8 à 9 cm de largeur. Saupoudrez avec le sucre vanillé restant.
RAMENEZ les deux extrémités de la pâte en son centre en laissant un espace de 1 cm et rabattez les doubles épaisseurs l'une sur l'autre.
COUPEZ à l'aide d'un couteau des tranches de 1 cm d'épaisseur et déposez-les sur une plaque à pâtisserie en les espaçant suffisamment pour éviter que les palmiers ne se collent entre eux pendant la cuisson. Faites cuire dans le four à th. 6-7 (190 °C) 25 à 30 min.

UN RÉGAL RÉCENT

Cette gourmandise qui nous semble si familière est pourtant assez récente, puisque le palmier fut probablement créé à l'occasion de l'Exposition coloniale de 1931. On lui donna ce nom par analogie avec la feuille du palmier. Il est encore plus gourmand dans ce format géant. Mais on peut aussi l'imaginer en petit four sec pour des desserts raffinés.

LES MADELEINES D'UN CHEF

Autour de recettes personnelles et universelles, Philippe Gobet réveille ici nos souvenirs gourmands. Homme de mémoire, cadet d'une famille de neuf enfants originaire du Beaujolais, il a choisi de nous raconter la pâtisserie à sa façon, en plongeant dans ses souvenirs.

Éclairs au chocolat

POUR 10 ÉCLAIRS - PRÉPARATION : 1 H
CUISSON : 25 MIN

◆ 100 g de farine ◆ 100 g de beurre fondu ◆ 3 œufs + 1 œuf (pour la dorure) ◆ 10 cl de lait ◆ 10 cl d'eau ◆ 1 pincée de sucre ◆ 2 pincées de sel.

La crème

◆ 200 g de chocolat noir ◆ 20 g de cacao en poudre ◆ 20 g de Maïzena ◆ 110 g de sucre en poudre ◆ 4 jaunes d'œufs ◆ 60 cl de lait.

Finition

◆ 200 g de fondant au chocolat (chez votre pâtissier).

VERSEZ l'eau, le lait et 1 pincée de sel dans une casserole. Ajoutez le beurre fondu et portez à ébullition. Tamisez la farine et incorporez-la, hors du feu, en mélangeant bien avec une spatule. Mélangez énergiquement jusqu'à ce que la pâte soit bien desséchée.

DÉPOSEZ cette pâte dans un saladier et ajoutez les 3 œufs un à un en continuant de remuer. Versez dans une poche à pâtisserie munie d'une douille unie et formez des éclairs de 12 cm sur une plaque à pâtisserie.

MÉLANGEZ l'œuf (pour la dorure) avec 1 pincée de sel et de sucre et lustrez la pâte avec un pinceau. Enfournez à th. 6 (180 °C) 25 min environ.

PRÉPAREZ la crème. Mélangez les jaunes d'œufs et le sucre en poudre. Incorporez la Maïzena et le cacao et versez dessus le lait bouillant. Versez le tout dans une casserole et portez à ébullition en remuant énergiquement.

AJOUTEZ, hors du feu, le chocolat coupé en carrés et remuez à l'aide d'un fouet jusqu'à l'obtention d'une crème bien lisse. Laissez refroidir et versez dans une poche à pâtisserie munie d'une douille unie.

GARNISSEZ les éclairs par le dessous. Couvrez le dessus avec le fondant au chocolat.

UN PLAISIR FOUDROYANT

Gonflé de crème, masqué de son irrésistible fondant satiné, l'éclair est promesse de délice… Celui que l'on fait soi-même, s'il n'est pas aussi régulier et brillant que celui réalisé par un professionnel, a le charme du "fait maison".

Petits cannelés

POUR 8 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN
REPOS : 1 H - CUISSON : 20 MIN

◆ 1 cuil. à café de rhum brun ◆ 60 g de farine ◆ 120 g de sucre en poudre ◆ 1 sachet de sucre vanillé ◆ 10 g de beurre + beurre pour les moules ◆ 25 cl de lait ◆ 1 œuf entier, 1 jaune d'œuf ◆ 1 pincée de sel.

VERSEZ le lait dans une casserole et ajoutez le beurre coupé en petits morceaux. Portez à ébullition et réservez hors du feu.

VERSEZ l'œuf, le jaune d'œuf, le sucre en poudre, le sucre vanillé et le sel dans un saladier. Fouettez le tout énergiquement. Ajoutez la farine et le rhum, incorporez le lait tiède. Mélangez et couvrez. Laissez reposer 1 h.

BEURREZ les moules à cannelés et versez le mélange jusqu'à 1 cm du bord. Faites cuire dans le four à th. 6-7 (200 °C) 20 min environ.

DÉMOULEZ les petits cannelés à la sortie du four sur une grille à pâtisserie.

HISTOIRES DE GOÛT

La douceur du sucre nous accompagne tout au long de notre vie. Notre mémoire garde le souvenir de ces petits bonheurs gourmands. Chacun a sa madeleine. Un souvenir fugace d'une émotion intense.

UN METS RHÔNE-ALPIN

Cette fameuse tarte au sucre, qui fait partie du patrimoine local de la Dombes, a bercé l'enfance de Philippe Gobet, passée dans le Beaujolais tout proche (il n'y avait que la Saône à enjamber !). Le grand chef Georges Blanc, à Vonnas dans l'Ain, la réussit à merveille.

Tarte au sucre à la crème fraîche

POUR 10 PERSONNES - PRÉPARATION : 50 MIN - REPOS : 3 H 45 MINIMUM - CUISSON : 25 MIN

◆ 15 g de levure de boulanger ◆ 100 g de crème épaisse ◆ 250 g de farine ◆ 50 g de sucre en poudre ◆ 125 g de beurre ◆ 3 œufs + 1 œuf (pour la dorure) ◆ 2 cl d'eau ◆ 2 pincées de sel.

DILUEZ la levure de boulanger avec l'eau légèrement tiédie. Mélangez les 3 œufs avec 25 g de sucre en poudre, puis ajoutez le sel.

VERSEZ la farine dans un saladier et ajoutez la levure de boulanger, puis le mélange œufs, sucre et sel. Pétrissez cette pâte environ 10 min, jusqu'à ce qu'elle ne colle plus aux mains.

INCORPOREZ en plusieurs fois le beurre légèrement ramolli et continuez à pétrir pendant encore 10 min. Réservez dans un saladier et recouvrez d'un linge. Laissez reposer 1 h à température ambiante.

APLATISSEZ LA PÂTE, qui a doublé de volume, et mettez-la au réfrigérateur pendant 2 à 3 h au minimum.

FORMEZ une boule que vous déposerez sur la table légèrement farinée. Étendez à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur une épaisseur de 5 mm. Posez ce disque sur une plaque à pâtisserie et laissez gonfler 45 min dans un endroit chaud (28 °C environ).

BADIGEONNEZ la brioche d'œuf battu (pour la dorure) et garnissez de crème épaisse. Saupoudrez des 25 g de sucre en poudre restants et faites cuire dans le four à th. 5-6 (170 °C) 25 min environ.

La réglisse tellement unique

Cette épice ne demande qu'à être apprivoisée. Utilisée à bon escient, la réglisse, plus qu'une autre, marque le palais.

Devant ce bâton sans odeur et rugueux qui n'est autre que la racine de la plante portant le même nom, on est en droit de se demander ce qu'on va bien pouvoir en faire en cuisine ! Inutile de penser à des brochettes : le bois ne livre pas son parfum à l'état brut. Pour en profiter, il faut un peu de persévérance et beaucoup d'huile de coude, car la matière est dure ! Point de salut sans une véritable râpe de compétition afin de la transformer en une poudre légère et parfumée. Les plus impatients comprendront vite l'utilité de l'acheter moulue, même si son parfum volatile ne dure guère sous cette forme.

Des chefs aux idées affûtées s'y intéressent, car sa saveur n'est pas galvaudée, comme peut l'être celle d'autres épices à la mode. Akrame Benallal, jeune chef talentueux, la glisse dans un sorbet au chocolat blanc servi avec une gelée de concombre, parfait mariage entre fraîcheur suave et curiosité. Pour rester dans cette note et s'éloigner de la banalité, on peut lui offrir une sauce crémeuse pour une côte de veau plutôt que le nid trop attendu d'une crème brûlée. Elle se marie également bien avec les légumes un peu sucrés, comme le potimarron ou le topinambour, mais aussi la coquille saint-jacques et les ris de veau, qui ont eux aussi cette touche de douceur. Pourquoi cette affinité avec le sucré ? Parce que la réglisse contient de la glycyrrhizine, un édulcorant naturel qui peut sucrer sans apporter une seule calorie. Magique, on vous dit !

Macarons à la réglisse

POUR 6 PERSONNES
ATTENTE : 1 H
PRÉPARATION : 45 MIN
CUISSON : 15 MIN

◆ 90 g de blancs d'œufs (environ 3) ◆ 220 g de sucre glace ◆ 125 g d'amandes en poudre ◆ 30 g de sucre ◆ colorant noir en gel.
La ganache : ◆ 150 g de chocolat de couverture blanc ◆ 75 g de crème fraîche liquide entière ◆ 1 pincée de café soluble ◆ 2-3 pincées de réglisse moulue (ou 3 carrés de Zan).

SORTEZ les blancs d'œufs du réfrigérateur 1 h à l'avance. Portez à ébullition la crème fraîche avec le café soluble et la réglisse. Couvrez et laissez infuser. Mixez finement le sucre glace et la poudre d'amandes. Tamisez-les.
FOUETTEZ les blancs d'œufs en neige molle. Incorporez-y le sucre en trois fois en fouettant jusqu'à ce que les blancs soient fermes et brillants. Incorporez le mélange sucre glace-amandes et le colorant.
POSEZ une plaque à pâtisserie sur une grille à mi-hauteur dans le four. Chauffez à th. 6 (180 °C). Tapissez une autre plaque de papier sulfurisé. Posez dessus des cercles de pâte à la poche à douille lisse (10 mm). Posez par-dessus la plaque chauffée au four et cuisez 12 à 15 min. Laissez tiédir hors du four, puis décollez les coques de macarons.
PORTEZ à ébullition la crème. Faites fondre le chocolat. Versez la crème dessus en trois fois en remuant. Laissez prendre à température ambiante. Collez les coques avec une noix de ganache.

CONSEIL Utilisez des blancs d'œufs séparés des jaunes 3 jours à l'avance. La maturation au réfrigérateur améliore leur tenue à la cuisson et les coques restent ainsi bien gonflées.

Réalisation : Valérie Bestel

Vite fait, vraiment

Abordez la rentrée avec gourmandise grâce à ce menu haut en saveur, prêt en un tour de main !

Le dico de cuisineactuelle.fr

Papillote

Ce mode de cuisson consiste à envelopper les préparations dans du papier sulfurisé ou d'aluminium, avant la cuisson au four ou à la vapeur. Il est idéal pour préserver les saveurs et les vitamines et présente également l'avantage de pouvoir cuisiner plus léger.

Retrouvez tous les mots de la cuisine sur notre site, dans notre **dictionnaire, rubrique Pratique.**

Papillotes de cabillaud aux fruits exotiques

PRÉPA 10 MINUTES — **CUISSON** 10 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

◆ 4 portions de cabillaud ◆ 10 cl de crème liquide ◆ 1 mangue ◆ 12 litchis ◆ 4 brins d'aneth ◆ 1 cuil. à soupe de jus de citron ◆ 1 cuil. à café de graines de coriandre ◆ sel, poivre.

PELEZ la mangue, coupez la chair en lamelles. Pelez les litchis. Lavez et effeuillez l'aneth. Mélangez la crème avec le jus de citron, salez et poivrez. **CHAUFFEZ** le four à th. 6 (180 °C). Posez le cabillaud sur des carrés de papier sulfurisé, assaisonnez-les. **ENTOUREZ-LES** avec les lamelles de mangue et les litchis. Parsemez de graines de coriandre concassées et de pluches d'aneth. **RÉPARTISSEZ** la crème citronnée sur le poisson. Fermez les papillotes et cuisez pendant 10 min. Servez les papillotes directement sur les assiettes avec du riz blanc.

HORS SAISON

À défaut de fruits frais, utilisez de la mangue et des litchis en conserve. Égouttez-les bien et gardez le jus pour préparer un cocktail.

parfait !

PRÉPA 10 MINUTES

MARINADE 1 HEURE

Tartines de saumon, roquette et baies roses

POUR 4 PERSONNES

◆ 2 tranches de saumon fumé ◆ 8 tranches de pain aux céréales ◆ 100 g de roquette ◆ 2 cuil. à soupe de baies roses ◆ 1 cuil. à soupe d'aneth ciselé ◆ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 cuil. à soupe de jus de citron ◆ 10 g de beurre salé ◆ sel, poivre.

FAITES MARINER le saumon fumé découpé en lanières avec 1 cuil. à soupe d'huile, l'aneth et les baies roses pendant 1 h dans un plat creux.

BEURREZ les tranches de pain. Parsemez-les de quelques feuilles de roquette. Ajoutez le saumon égoutté et arrosez de marinade.

SERVEZ avec le reste de roquette en salade. Préparez un assaisonnement avec le reste d'huile d'olive, le jus de citron, du sel et du poivre.

CONSEIL

Préférez du saumon fumé label Rouge, salé à sec, fumé traditionnellement et tranché manuellement.

PRÉPA 10 MINUTES

Soupe de fruits rouges à la barbe à papa

POUR 4 PERSONNES

◆ 800 g de fruits rouges (fraises, framboises, mûres, myrtilles...) ◆ 1/2 citron ◆ 5 cl de sirop de barbe à papa (Monin) ◆ 5 glaçons.

LAVEZ et équeutez les fraises, émincez-les. Mixez finement la moitié de tous les fruits rouges avec le sirop de barbe à papa, le jus du citron et les glaçons.

VERSEZ dans des coupelles. Répartissez dessus le reste de fruits et décorez de feuilles de fraises ou de menthe. Servez frais.

CONSEIL

Lavez les fraises avant de les équeuter. Après, elles se gorgent de liquide.

Vive le petit

Nos idées stylées et vitaminées pour attaquer la journée du bon pied.

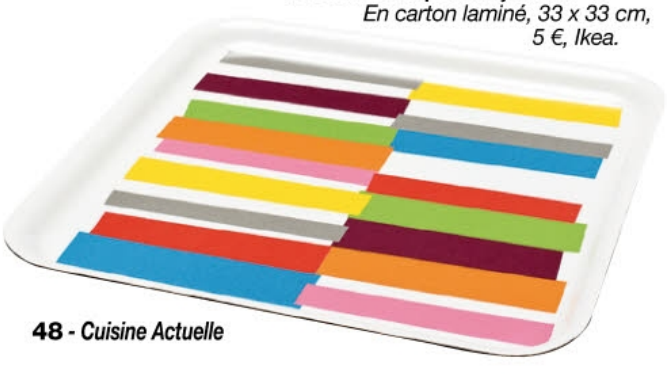
Pop Ces serviettes en papier réveillent la table avec leurs motifs colorés. *Wake Up, 40 x 40 cm, 2,50 € les 20, Tifany.*

Pluie de confettis Un mug orné de pois multicolores pour aborder la journée avec gaieté. *Mug en porcelaine, 3,50 € l'un, Monoprix.*

Chacun la sienne Découper, tartiner, présenter… ces planchettes en bois remplacent avec originalité les petites assiettes. *24 x 16 cm, 11 € l'une, Conforama.*

À l'ancienne Cette bouilloire en métal émaillé revisite en rouge vif celle de grand-mère. *Bouilloire, 2 l, 40 €, Geneviève Lethu.*

Colorama Les couleurs de ce plateau égaient avec rythme le service du petit déjeuner. *En carton laminé, 33 x 33 cm, 5 €, Ikea.*



Décalé Des tons fluo habillent les traditionnels bols du café ou du chocolat. *Bols en porcelaine, 25 € la pièce, Absolument Design.*

déjeuner !

Jaune soleil
Les fameux mugs Pantone ont désormais leur pot à lait et sucrier assortis.
Pot à lait en porcelaine Pantone Universel 1225, 19 €, Fleux.

Psychédélique
Décoré de pastilles colorées, ce verre à jus ou à eau est à prix mini.
H 10 cm, 1 €, Ikea.

À la bonne heure
Une grande horloge un brin nostalgique avec ses chiffres bien lisibles et son cadre épais en métal bombé en bleu pastel.
Horloge, diamètre 63 cm, 49 €, Maisons du Monde.

Chacun son réveil
Heureux, grognon, stressé… Ces mugs "humeur du matin" font sourire à l'heure des tartines.
En porcelaine, 12 € l'un, Cadeau Maestro.

Rétro Inspirée des réclames des années 1950, cette boîte en fer décorative est pratique pour garder les céréales.
17 x 9 x 24 cm, 15 €, Comptoir de Famille.

C'est quoi cette bouteille de lait ?
Surprise ! On l'utilise pour servir le thé ou le café. Elle contient en effet un pot à lait, 4 tasses et un bol pour le sucre et autres gourmandises.
Bouteille en porcelaine, 22 x 9 cm, 35 €, Decoclico.

Japonisant Un bol en porcelaine aux motifs délicats pour servir joliment céréales et salade de fruits.
Bol, 10 € la pièce, au BHV.

Vintage Une forme tout en rondeur pour ce sucrier avec hublot et cuillère.
En céramique, 18 cm, 20 €, magasins Comptoir de Famille.

Réalisation : Marie Fiess

Adresses en fin de numéro

Ça Change

Réinvente la nicoise

Fraîche et colorée, cette salade, c'est le Sud dans l'assiette !

Soignez la présentation : posez les ingrédients en petites quantités et laissez du blanc entre eux pour donner de la modernité.

Palette du Sud

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 10 MIN

◆ 4 œufs ◆ 140 g de thon égoutté ◆ 8 radis ◆ 16 petites olives noires de Nice ◆ 4 oignons fanes ◆ 1/2 poivron vert ◆ 1/2 poivron jaune ou rouge ◆ 1 poignée de fèves pelées ◆ 8 tomates cerises ◆ 2 cuil. à soupe de câpres ◆ 4 cuil. à soupe de vinaigrette à l'huile d'olive ◆ vinaigre, sel.

POCHEZ les œufs cassés 2 min 30 dans une casserole d'eau bouillante vinaigrée. Égouttez-les sur un papier absorbant et ébarbez-les si besoin. **CUISEZ** les fèves 2 min à l'eau bouillante salée, puis passez-les sous l'eau froide. Émincez les radis, les oignons, les poivrons et les tomates.

DÉPOSEZ 1 œuf poché au centre des assiettes. Disposez tout autour de petits dômes de légumes, les câpres, le thon émietté et une petite coupelle d'olives. Servez avec la vinaigrette.
VIN : rosé de Provence.

CONSEIL Pour pocher, cassez 1 œuf dans une tasse, couvrez d'eau bouillante. Versez d'un coup dans l'eau frémissante salée.

entez çoise

Tarte ensoleillée

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 15 MIN

◆ 250 g de pâte feuilletée ◆ 12 anchois crus ◆ 4 artichauts poivrades ◆ 4 tomates olivettes ◆ 12 oignons fanes ◆ 4 brins de persil plat ◆ 1 poignée de demi-févettes crues pelées ◆ 12 petites olives noires de Nice (caillettes) ◆ 1 citron ◆ 4 mini cœurs de fenouil ◆ 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 4 cuil. à soupe de confiture d'oignons ◆ sel, poivre du moulin.

ÉTALEZ la pâte feuilletée. Découpez-y quatre cercles de 12 cm de diamètre. Piquez-les à la fourchette, placez-les entre deux feuilles de papier sulfurisé et deux plaques de cuisson et cuisez-les 15 min au four à th. 6 (180 °C).
ÉMINCEZ et citronnez les artichauts. Cuisez-les 3 min à la vapeur avec les oignons et le fenouil. Épépinez et découpez les tomates en quartiers.

TARTINEZ les fonds de tarte refroidis d'1 cuil. à soupe de confiture d'oignons. Répartissez dessus la garniture. Assaisonnez, arrosez d'huile d'olive et décorez de persil ciselé.
VIN : rosé de Provence.

CONSEIL Ébouillantez les légumes pour leur donner du moelleux et badigeonnez-les d'huile d'olive pour les faire briller.

Sublimez cette tarte spectaculaire en la décorant de fleurs comestibles.

Sans goût ni couleur, l'agar-agar, tiré de l'algue rouge, est le liant idéal à condition de le faire chauffer à 90 °C.

Terrine marine

POUR 8 PERSONNES - PRÉPARATION : 50 MIN
CUISSON : 15 MIN - RÉFRIGÉRATION : 3 H 45

◆ 2 tomates charnues ◆ 1 poignée de haricots verts ◆ 1 poivron vert ◆ 1 grosse boîte de thon au naturel ◆ 2 oignons fanes avec un peu de vert ◆ 16 olives noires dénoyautées ◆ 16 œufs de caille durs ◆ 6 g d'agar-agar ◆ 1 l de bouillon de légumes ◆ 2 cuil. à soupe d'herbes ciselées (ciboulette, persil plat et cerfeuil) ◆ huile d'olive ◆ vinaigre de vin rouge ◆ sel, poivre du moulin.

PORTEZ à ébullition le bouillon de légumes, saupoudrez d'agar-agar, laissez frémir 1 min puis retirez du feu.
NETTOYEZ tous les légumes. Cuisez les haricots 10 min à l'eau bouillante salée. Émincez les légumes et émiettez grossièrement le thon.
VERSEZ 1,5 cm de bouillon dans une grande terrine, saupoudrez d'herbes et laissez prendre 10 min au frais.
AJOUTEZ le poivron, versez du bouillon de légumes et réfrigérez 5 min. Continuez le montage de la terrine avec le reste des ingrédients et de bouillon en laissant prendre au frais entre les couches.

TERMINEZ par les œufs de caille coupés en deux et une couche de gelée.
PLACEZ la terrine au réfrigérateur pendant 3 h au moins.
POUR SERVIR, démoulez votre terrine en la plongeant 10 secondes dans de l'eau chaude. Servez avec une salade verte et une vinaigrette aux fines herbes.
VIN : rosé de Provence.

CONSEIL Préparez une vinaigrette en mixant de l'huile d'olive avec du vinaigre de vin rouge et des fines herbes. Vous pouvez ajouter une pointe de moutarde pour lier.

Les pingouins sur la banquise

POUR 6 PINGOUINS
PRÉPARATION : 20 MIN

Ces oiseaux-là, ils sont à croquer, surtout à l'apéritif.

1 Les pieds

Découpe six rondelles de 5 mm d'épaisseur dans 1 **carotte** pour réaliser les pieds et les becs. Retaille un triangle dans chaque rondelle.

2 Le corps

Épépine 6 grains de **raisin noir** avec un trombone ouvert. Découpes-y un triangle de chair. Fouette 50 g de **fromage frais.** Remplis-en les grains.

3 La tête

Fends 6 grains de raisin noir plus petits : ils serviront de têtes. Dessine les yeux avec deux pointes de fromage fouetté.

4 Le montage

Colle les corps sur les pieds en carotte avec du fromage. Pose la tête en maintenant le tout à l'aide d'une pique en bois. Finis les pingouins en insérant le bec en carotte.

et 5 idées avec des sardines

Sardine à tartiner

◆ ÉCRASE 1 boîte de sardines égouttées, 50 g de beurre salé et 1 cuil. à soupe de persil haché.
◆ SERS cette tartinade avec du pain et des radis.

Cigarette marseillaise

◆ MÉLANGE 50 g de fromage frais aux herbes, 5 cl de crème et 4 sardines à l'huile écrasées.
◆ FARCIS-EN des cigarettes russes. Sers bien frais.

Acras de sardines

◆ MÉLANGE 300 g de purée de pommes de terre et 1 boîte de sardines à l'huile écrasées. Façonne en billes. Fais dorer à la poêle dans de l'huile.

Croque-sardine

◆ TARTINE de moutarde ou de Savora 2 tranches de pain de mie. Garnis de sardines à l'huile écrasées.
◆ REFERME en sandwich et fais dorer à l'appareil à croque-monsieur.

Pâtes à la sardonara

◆ MÉLANGE 300 g de pâtes cuites, 1 œuf, et 4 sardines à l'huile coupées en morceaux dans une poêle sur feu doux. Parsème de fromage râpé.

PICVERT
Jeunes pousses

PICVERT, maraîcher producteur en Picardie depuis 1993, est leader sur le marché des Jeunes Pousses de salade avec une **offre d'exception** : des jeunes pousses 100% naturelles, fraîches et pleines de saveurs.

Redécouvrez le goût du frais et du naturel !

En direct du maraîcher, des salades emballées sans conservateurs, cueillies à la fraîche.
A rincer simplement sous l'eau.

Mesclun,
Mâche,
Baby Epinard,
Roquette,
Mélange de Jeunes Pousses,
Epinards à cuire

TURBO et la Salade des Champions vous offrent des cadeaux.*

PICVERT PARTENAIRE DU FILM

DREAMWORKS TURBO

LE 16 OCTOBRE AU CINÉMA - EN 3D

** Consoles Wii mini et pleins d'autres cadeaux du film à gagner : jeu-concours valable du 1er septembre au 16 novembre 2013 sans obligation d'achat sur* **www.picvert.info**

DreamWorks Turbo © 2013 DreamWorks Animation L.L.C. -

Conception : agence Partago - Réalisation : Studio Créamine

Bon sans coûter bonbon !

Trois délices à prix mini qui régaleront les gourmands.

Salade de magret à la pêche

PRÉPA 25 MINUTES — CUISSON 13 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

◆ 80 g de magret de canard fumé ◆ 600 g de poireaux ◆ 4 œufs ◆ 1 pêche ◆ 3 cuil. à s. d'huile d'olive ◆ 1/2 botte de ciboulette ◆ 1 cuil. à s. de vinaigre de cidre ◆ 40 g d'olives noires.

PORTEZ 1 litre d'eau à ébullition dans un cuit-vapeur. Nettoyez les poireaux, coupez-les en tronçons de 5 cm. Salez-les. Cuisez à la vapeur 8 min.
FOUETTEZ dans un saladier le vinaigre et l'huile avec la ciboulette ciselée, du sel et du poivre. Ajoutez les poireaux, mélangez et laissez tiédir.
CUISEZ les œufs dans de l'eau bouillante 5 min à frémissement, écalez-les dans de l'eau froide. Salez légèrement.
COUPEZ la pêche en fins quartiers. Répartissez la salade dans les assiettes. Garnissez avec les œufs, les tranches de magret, la pêche et les olives. Poivrez et servez.

Petits plus raffinés

Œufs de truite, copeaux de parmesan ou magret apportent la touche glamour et les saveurs intenses qui subliment une salade. Tendance végétarienne ? Une ou deux fleurs comestibles, quelques gouttes d'huile d'argan, une pincée de sel rose de l'Himalaya, et le tour est joué !

Roulés de dinde, riz pilaf

PRÉPA 30 MINUTES — CUISSON 35 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

◆ 300 g de riz ◆ 4 escalopes de dinde ◆ 2 poivrons ◆ 1 oignon ◆ 4 cuil. à c. de moutarde ◆ 2 pincées de cannelle ◆ 8 cuil. à soupe de sauce tomate ◆ 30 g de beurre ◆ sel, poivre.

PLACEZ les poivrons 15 min sous le gril du four. Gardez-les enfermés 10 min dans un sac plastique, puis pelez-les.
HACHEZ l'oignon. Réservez-en un quart, faites suer le reste dans le beurre. Ajoutez la cannelle et le riz, remuez 3 min. Mouillez de 45 cl d'eau salée. Remuez et portez à frémissements. Couvrez et cuisez 13 min sur feu doux.
TARTINEZ les escalopes de moutarde, garnissez-les de poivron et d'oignon, assaisonnez. Roulez et filmez. Cuisez 12 min à la vapeur.
ÉGRAINEZ le riz. Servez-le avec les roulés tranchés et la sauce tomate chauffée.

Fraîches ou pas ?

Acheter des herbes fraîches revient cher. Gardez-les comme un bouquet. Couvrez-les d'un sachet en plastique, comme une mini serre. À moins d'en avoir sur le balcon ou dans son jardin, pensez aux versions surgelées : zéro déchet, zéro gaspillage !

Perles de tapioca au lait de coco, fraise et mangue

PRÉPA 20 MINUTES

CUISSON 10 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

◆ 50 g de perles de tapioca (ou perles du Japon) ◆ 1 mangue ◆ 125 g de fraises ◆ 25 cl de lait de coco ◆ 50 g de sucre ◆ 1/2 cuil. à café d'extrait de vanille ◆ sel.

PORTEZ à ébullition le lait de coco et 35 cl d'eau. Ajoutez une pincée de sel et les perles de tapioca. Faites cuire à petits bouillons 10 min en remuant régulièrement.

AJOUTEZ le sucre et l'extrait de vanille, mélangez et réfrigérez au minimum 1 h.

AVANT DE SERVIR, pelez la mangue et coupez-la en dés. Équeutez les fraises et coupez-les en lamelles. Ajoutez les fruits à la préparation au tapioca. Servez en verrines.

GARNISSEZ éventuellement d'éclats de cacahuètes ou de graines de sésame grillées.

Le retour des plats vintage

La vogue du tapioca, des recettes rétro, des produits et légumes anciens ou oubliés se nourrit de plusieurs courants : tendance régressive, nostalgie, écologie, désir de maintenir la biodiversité et nouvel exotisme. Après avoir goûté à toutes les cuisines du monde, ce n'est plus la géographie mais bien l'histoire qui nous fait voyager : vive les croquembouches et autres petits choux ! Sans compter les plaisirs gourmands que procurent ces trésors sans nous ruiner.

Vitabio

Les Recettes

Pim's magret farci à l'orange

Ingrédients : Base 4 Personnes

- 1 Pot de VITABIO Délice d'Orange
- 5 cL De Vinaigre Balsamique
- 20 cL De bouillon de volaille (cube)
- 2 Magrets de canard
- Sel, Poivre

Réalisation :

- Inciser les magrets coté peau en quadrillage sans couper la viande.
- Cuire les magrets à feu vif dans une poêle, en commençant par le coté peau.
- Compter environ 5 min de chaque côté.
- Retirer régulièrement la graisse en cours de cuisson.
- Réserver les magrets lorsqu'ils sont froids, les trancher dans le sens de la longueur pour les farcir avec la purée d'Orange VITABIO, refermer et mettre au réfrigérateur 5 à 6h.
- Déglacer la poêle avec le reste de la purée d'orange et le vinaigre balsamique (une cuillère à café de vinaigre pour une cuillère de purée de fruit). Ne pas faire bouillir (la préparation tournerait au caramel).
- Ajouter le bouillon et cette fois ci faire bouillir et réduire pour que cette sauce soit nappante.
- Rectifier l'assaisonnement. Trancher le magret et servir soit froid soit chaud accompagné de sauce.

Recette élaborée par Vincent Poussard (Chef cuisinier)

PRODUIT EN FRANCE

www.vitabio.fr

CHAQUE MOIS, NOUS PUBLIONS LA MEILLEURE RECETTE DÉPOSÉE SUR NOTRE SITE

Bravo à Aurélie, qui gagne 1 an d'abonnement à Cuisine Actuelle grâce à sa recette de dessert postée sur notre site.

Délice sablé mangue framboises

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 35 MIN - CUISSON : 15 MIN

- 1 mangue
- 250 g de framboises
- 1 cuil. à soupe bombée de fécule de maïs
- 150 g de farine
- 130 g de sucre
- 90 g de beurre
- 1 cuil. à soupe de sucre glace
- 1 pincée de sel.

L'avis de la rédaction :
"On aime le jeu de textures : croustillant du biscuit et fondant de la mangue."

PRÉCHAUFFEZ le four sur thermostat 6 (180 °C).
MÉLANGEZ la farine, le sel, 65 g de sucre et le beurre légèrement ramolli et coupé en morceaux en les frottant entre vos mains. La pâte doit être sableuse.

TAPISSEZ du papier sulfurisé dans le fond d'un moule rectangulaire. garnissez de pâte étalée sur 1 cm d'épaisseur. Tassez avec le dos d'une cuillère. Faites cuire la pâte à blanc pendant environ 10 à 15 min.

ÉPLUCHEZ la mangue, puis détaillez-la en tranches très fines. Incorporez le reste de sucre et la fécule de maïs puis mélangez.
RÉPARTISSEZ les tranches de mangues sur la pâte sablée, puis poursuivez la cuisson pendant 30 min.
DÉCOUPEZ en parts aussitôt la sortie du four.
LAISSEZ refroidir et ajoutez les framboises.
POUDREZ de sucre glace.

LE CONSEIL DE LA RÉDAC'
Décorez de feuilles de basilic et de lamelles de mangue fraîches.

LA BOTTE SECRÈTE D'AURÉLIE

Je prépare ma tarte à la minute

"Ce dessert est une création, comme la plupart de mes recettes. Il peut être réalisé avec d'autres fruits, mais la règle d'or à respecter, c'est de le faire à la minute. Il ne faut pas préparer cette tarte à l'avance au risque de voir le sablé se ramollir."

Postez votre recette sur notre site et gagnez des cadeaux !

Faites-nous partager vos plus belles recettes en les postant avec une photo sur www.cuisineactuelle.fr Les meilleures vous permettront de gagner des cadeaux et notre recette coup de cœur sera publiée dans le magazine.

Recette INTERNAUTE

Bouchée fraîcheur du plus bel effet pour un apéro dînatoire.

...du guacamole

RECETTES POUR 4 PERSONNES

1 Dip vert et rose
TARTINABLE EXPRESS

Mélangez 200 g de guacamole à la fourchette avec 160 g de thon au naturel égoutté et le jus d'1/2 citron vert. Salez, poivrez puis réservez au frais jusqu'au moment de tartiner ou de servir en dip avec des gressins ou des crudités.

2 Guaca'rolls
SPÉCIAL ADO

Répartissez 250 g de guacamole sur des crêpes tièdes, ajoutez 8 tranches de bacon croustillant et 2 tomates taillées en petits dés. Parsemez de coriandre ciselée, roulez et servez sur un lit de salade bien croquante (type iceberg).

➥ **Remplacez le bacon par du saumon fumé ou des crevettes roses.**

3 Œufs façon mimosa
ENTRÉE FACILE

Écalez 4 œufs durs. Ouvrez-les en deux et placez les jaunes dans le bol d'un robot. Ajoutez 150 g de guacamole, puis le jus d'1/2 citron et mixez en une pâte lisse. Garnissez les blancs. Décorez d'1 crevette, saupoudrez de paprika et servez sans trop attendre.

➥ **Cette entrée fraîcheur se conserve sans souci 2 h dans le réfrigérateur.**

5 Omelette latino
ORIGINALE ET PARFUMÉE

Pour chaque omelette, battez 2 œufs avec 5 cl de crème liquide et 1 pincée de paprika. Versez dans une poêle huilée bien chaude. Quand l'omelette commence à prendre, parsemez-la d'un peu de mimolette râpée et étalez 100 g de guacamole.

➥ **Repliez et servez avec un coulis de tomates.**

6 Verrines colorées
BUFFET GOURMAND

Répartissez 60 g de perles du Japon cuites et mélangées avec 4 cuil. à soupe de fromage blanc et 10 brins de coriandre ciselés dans quatre verres. Ajoutez 180 g de guacamole enrichi d'un trait de citron vert. Terminez par des lamelles de saumon fumé, des miettes de crabe ou des crevettes roses. Réservez au moins 30 min au réfrigérateur avant de servir.

La recette qui en jette

4 Millefeuilles de betterave

Détaillez 4 betteraves cuites en tranches d'environ 3 mm d'épaisseur. Tartinez-les avec 300 g de guacamole. Superposez-les, arrosez-les d'un petit filet d'huile d'avocat puis parsemez-les de coriandre finement ciselée.

➥ **Servez en accompagnant d'une salade de riz au maïs et aux fines lanières de poivron.**

La vraie bonne idée

7 Tomates cerises farcies

Coupez le chapeau de 16 tomates cerises. Évidez-les et remplissez-les de 120 g de guacamole à l'aide d'une poche à douille. Décorez d'1 pincée de graines de pavot et d'1 feuille de basilic.

➥ **Assurez une bonne stabilité aux bouchées en éliminant la base des tomates (en guise de chapeau) plutôt que le haut.**

8 Cordons verts
IRRÉSISTIBLE ET CRAQUANT

Fendez 4 blancs de poulet en deux pour glisser dans chaque 1/2 tranche de jambon blanc et 30 g de guacamole. Passez-les dans la farine, l'œuf battu puis la chapelure avant de les cuire dans une poêle beurrée.

➥ **Encore plus croustillant si vous remplacez la chapelure par des corn flakes émiettés.**

9 Lasagnes froides
SPÉCIAL JUNIOR

Déroulez avec délicatesse 10 bâtons de surimi. Tartinez les rectangles ainsi obtenus de 250 g de guacamole tout en les empilant et en glissant de temps en temps de très fines tranches de mozzarella. Terminez par une fine couche de guacamole décorée d'un peu d'œufs de lump.

➥ **Servez les tranches sur un lit de salade verte avec des chips tortillas.**

10 Bagels chorizo guacamole
UN SNACK QUI CHANGE

Ouvrez 4 bagels en deux et toastez avant de garnir toutes les moitiés de 200 g de guacamole, et répartissez sur 4 moitiés 1 oignon émincé, 50 g de chorizo et 1 tomate détaillés en tout petits dés.

Une rentrée cham

Profitez des derniers rayons du soleil pour déjeuner dehors. Simplicité, matières naturelles, la table joue l'authenticité.

Made in France
Résultat d'un savoir-faire unique, ces couverts sont forgés en acier inoxydable 18-10, finition miroir orfèvre. Le manche est disponible en six essences de bois.
69 € l'un, Laguiole Prestige par André Verdier.

Lumière d'appoint
Ingénieux, ce bouchon en liège s'adapte à n'importe quel pot en verre (Ø 9,50 à 10,5 cm), pour faire office de photophore, avec des bougies chauffe-plat.
Tea Light Alea, 21,25 € le set de 4, Coming B.

Faites de la récup'

Ne jetez pas les bocaux vides ! Solides et en verre épais, il suffit d'y glisser une bougie pilier (Point à la Ligne) pour donner un air de fête à votre table. Pour les fondre dans le décor, habillez-les d'un tissu écossais ou d'un Liberty automnal (sur le site Cousette), découpez le tissu avec des ciseaux cranteurs (sur le site 10 Doigts) et nouez avec une ficelle. Glissez dans la boucle une branche de baies rouges.

Rustique chic
Un côté est peint en blanc, l'autre reste naturel : on aime cette planche à découper en bois aussi utile que belle qui peut faire office de dessous-de-plat ou de plat de présentation.
Harmony, Ø 36 cm, L 49 cm, 24 €, Love Creative People.

Rondement beau
Esthétique parfaite pour ce saladier en bambou profond et généreux.
Tchon, existe en plusieurs coloris, 18 à 28 cm de diamètre, à partir de 24 €, Bibol.

Inspirez-vous de la nature

L'automne est la saison idéale pour piocher dans le jardin, le potager ou les sous-bois de quoi décorer votre centre de table. Formez comme un chemin avec une base, de la mousse, des branchages ou des feuilles, puis agrémentez de fruits à coque, de jolies baies colorées, de fleurs et de quelques coloquintes.

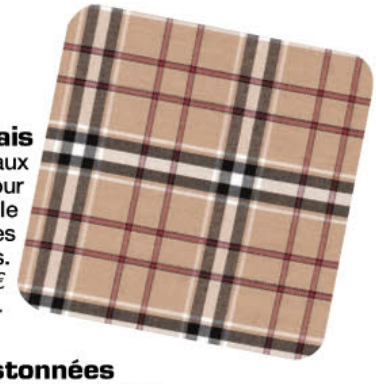
pêtre

Jouez la fantaisie

Exit les ronds de serviettes ! Pour habiller votre linge de table, coupez avec des ciseaux cranteurs des morceaux de tissu écossais ou fleuri (20 x 10 cm). Entourez la serviette, puis nouez un ruban en organza. Glissez quelques baies entre le nœud et la serviette et pensez à ajouter une petite bande cartonnée avec le nom de votre invité inscrit dessus.

Indémodable
Un classique qu'il faut avoir dans son placard.
Verre à eau en verre Come, 34,80 € les 12, Maisons du Monde.

Virginal Tout blanc, en céramique, il garde les boissons au frais.
Pichet, H 22 cm, 16,70 €, Chehoma.



Esprit anglais
Des petits carreaux couleur noisette, pour tailler des sets de table ou habiller les serviettes et les photophores.
Tissu 100 % coton, 15 € le mètre, Cousette.

Festonnées
Ces assiettes en céramique ont un coloris et un style adapté à toutes les ambiances déco.
Carmen, à partir de 19 € le coffret de 4, AM.PM.

Mélangez les styles

Colorez les assises, bancs et fauteuils en bois naturel, de coussins moelleux pour égayer l'atmosphère. Essayez les imprimés fleuris ou cachemire dans le style des indiennes et des couleurs chatoyantes (modèles Zangora et Gipsy, Maisons du Monde). Un style en parfait décalage avec celui de la table, qui apporte une note de fantaisie et anime l'ensemble.

Rétro On glisse bonbons, fruits secs et friandises dans ces bocaux de grand-mère.
Bolduc, en verre transparent, Ø 9 et 11 cm, H 18 et 23 cm, 35 € le lot de 2, AM.PM.

Réalisation : Audrey Tartarat

■ **Adresses en fin de numéro**

...Pizza

Des recettes pleines de créativité pour revisiter la spécialité star de l'Italie !

POUR 4 PERSONNES

Au salami pour les amis

ÉTALEZ 15 cl de coulis de tomates sur un disque de pâte à pizza. Ajoutez 4 tranches de salami, 150 g de mozzarella grossièrement râpée, 1 piment vert doux coupé en rondelles et 12 olives noires. Salez et poivrez. Parsemez d'origan, puis cuisez 15 min dans le four chauffé à th. 8 (240 °C). DÉCOREZ de basilic.

➥ **Le + : déposez de fines rondelles de poivron vert à la place du piment doux.**

Rouge poivron

FAITES FONDRE 3 poivrons rouges émincés et 2 oignons hachés dans 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Étalez 300 g de pâte à pain. Garnissez-la de 10 cl de coulis de tomates, d'1 gousse d'ail finement hachée, de fondue de poivrons et d'1 boule de mozzarella en tranches. Salez et poivrez. PARSEMEZ d'origan et faites cuire 15 min dans le four chauffé à th. 8 (240 °C).

➥ **Le + : pour une pizza aux couleurs de l'Italie, décorez d'une poignée de roquette avant de servir.**

Bleu citron

MÉLANGEZ 200 g de miettes de roquefort avec 2 cuil. à soupe de mascarpone et le jus d'1 citron. Garnissez-en un disque de pâte à pizza de 300 g, puis faites cuire pendant 15 min dans le four chauffé sur th. 8 (240 °C).

➥ **Le + : incorporez quelques dés de citron confit dans le mélange mascarpone-roquefort.**

Épinards en chausson

GARNISSEZ la moitié d'un disque de 400 g de pâte à pizza avec 200 g d'épinards cuits, 200 g de gorgonzola et 1 poignée d'éclats de noix. Salez et poivrez. Versez un trait d'huile piquante et refermez en chausson. Badigeonnez d'huile et faites cuire pendant 20 min dans le four chauffé sur th. 8 (240 °C).

➥ **Le + : vous pouvez ajouter quelques lamelles de jambon cru.**

Aux abricots

MIXEZ 250 g de farine, 20 g de sucre et 1 pincée de sel. Ajoutez 10 g de levure délayée dans 15 cl d'eau tiède et 5 cl d'huile d'olive. Travaillez cette pâte sur un plan de travail fariné, pour obtenir une texture élastique. Faites une boule et laissez reposer 1 h à couvert. ÉTALEZ la pâte et garnissez-la de confiture d'abricots. Couvrez-la d'une douzaine de moitiés d'abricots. Parsemez de sucre glace et de romarin. CUISEZ 15-20 min dans le four chauffé à th. 8 (240 °C).

➥ **Le + : décorez d'une boule de glace à la vanille.**

Poulet gourmet

ÉTALEZ 10 cl de coulis de tomates sur une pâte à pizza de 300 g. Faites dorer à l'huile 2 escalopes de poulet émincées. Saupoudrez de curry, répartissez sur la pâte. Enfournez 15 min à th. 8 (240 °C). MÉLANGEZ 1 pomme coupée en dés, 1 poignée de mâche et quelques fruits secs (raisins, noisettes...). Assaisonnez d'huile de noix, salez et poivrez. Répartissez cette sauce sur la pizza.

➥ **Le + : encore plus complet avec 100 g de dés de comté dans la salade.**

Complètement chèvre

ÉTALEZ 15 cl de coulis de tomates sur un disque de pâte à pizza de 300 g. Parsemez de 150 g de bûche de chèvre émiettée et de 3 gros champignons blancs émincés finement et citronnés. Salez et poivrez. Ajoutez des herbes de Provence, puis cuisez 10 min dans le four préchauffé à th. 8 (240 °C). Déposez 4 tranches de jambon fumé détaillées en lanières et faites cuire 5 min.

➥ **Le + : servez avec une salade de mesclun.**

Tapenade noire et tomates

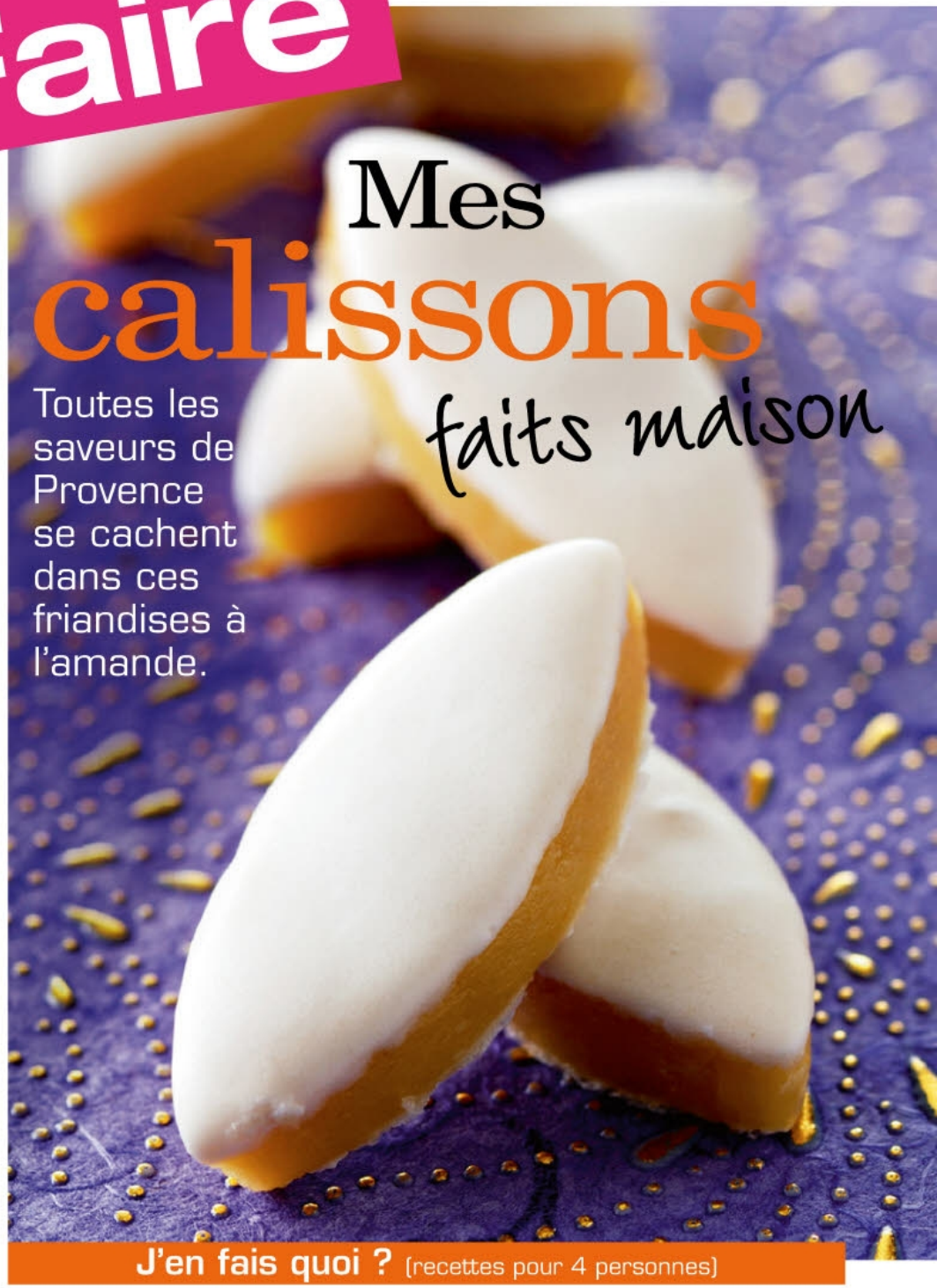
ÉTALEZ 200 g de tapenade sur un disque de pâte à pain de 300 g. Ajoutez 2 tomates noires de Crimée découpées en rondelles, 12 anchois au sel bien rincés, puis parsemez d'origan. Cuisez 15 min dans le four chauffé à th. 8 (240 °C).

➥ **Le + : créez un joli contraste en noir et blanc, en parsemant la pizza avec du parmesan râpé dès la sortie du four.**

Savoir & Faire

Mes calissons faits maison

Toutes les saveurs de Provence se cachent dans ces friandises à l'amande.



POUR 25 PIÈCES
CUISSON : 5 MIN
RÉFRIGÉRATION : 4 H
REPOS : 12 H

PRÉPA 40 MINUTES

◆ **80 g de marmelade d'abricots** ◆ **20 g de marmelade d'oranges** ◆ **1 blanc d'œuf** ◆ **100 g de sucre** ◆ **1 cuil. à café d'eau de fleur d'oranger** ◆ **1 cuil. à c. de jus de citron** ◆ **150 g de sucre glace** ◆ **150 g de poudre d'amandes.**

CHAUFFEZ les marmelades. Mélangez 3 min avec le sucre semoule, puis avec la poudre d'amandes jusqu'à obtenir une pâte lisse. Hors du feu, ajoutez l'eau de fleur d'oranger.
ÉTALEZ sur une feuille de papier cuisson. Couvrez d'une seconde feuille. Égalisez 5 min au rouleau à pâtisserie et réfrigérez pendant 4 h.
FAÇONNEZ des navettes avec un découpoir à calissons humidifié et réservez-les une nuit au sec.
BATTEZ le blanc d'œuf avec le sucre glace, puis incorporez le jus de citron. Recouvrez-en les calissons. Congelez 30 min. Gardez à plat dans une boîte.

Leur petite histoire

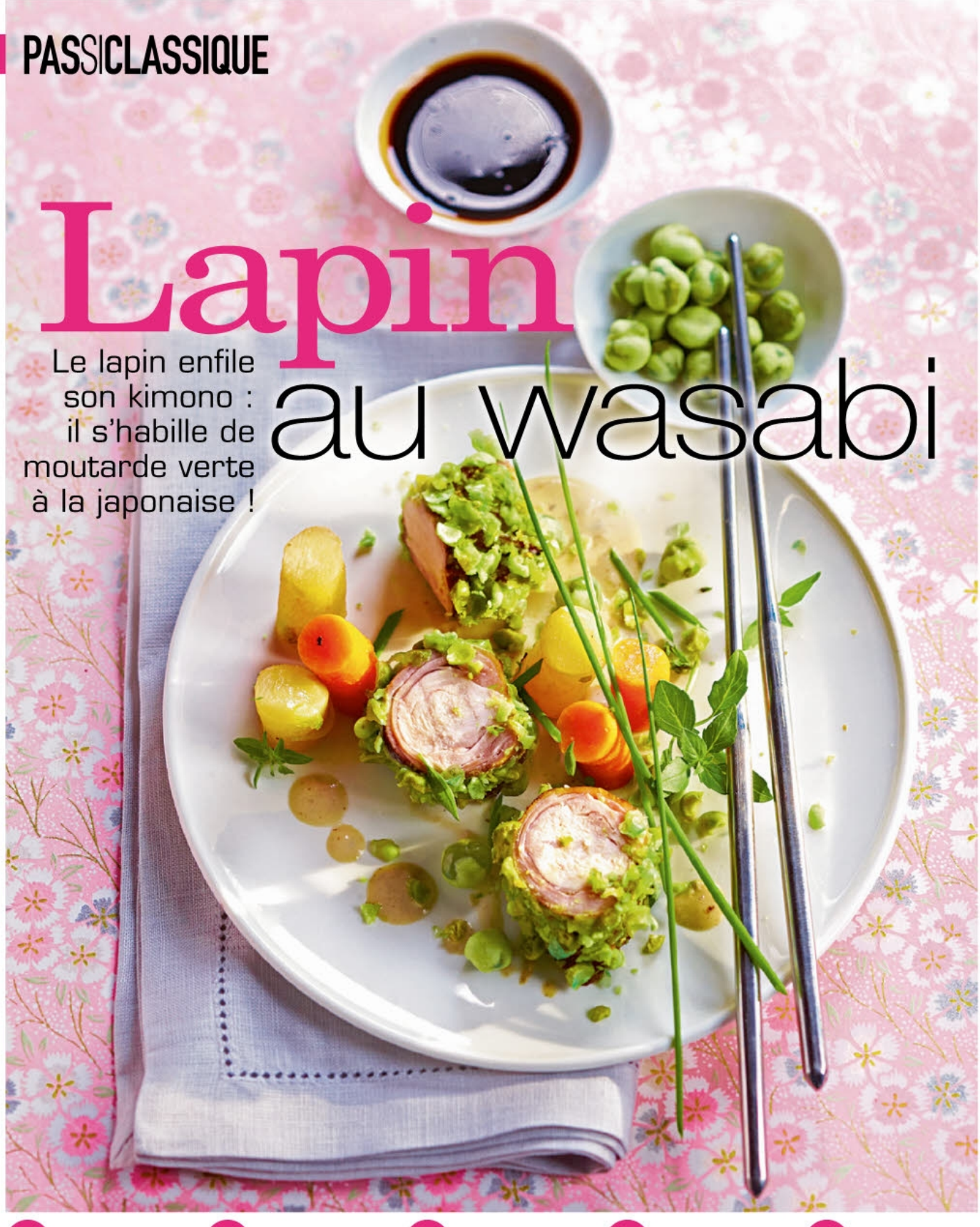
Il n'est de vrai calisson que celui d'Aix-en-Provence. Marcel Pagnol disait qu'il se composait de quatre tiers : amandes, fruits confits, sucre, savoir-faire et amour du travail bien fait. Autrefois, on l'offrait aux messes de Noël et début septembre pour commémorer la fin de la peste de 1630. Le curé invitant ses ouailles à partager le calice, le contenu, "calissoun", prit vite le nom du contenant. Toujours appréciée, cette confiserie bénéficie d'une IGP (indication géographique protégée).

J'en fais quoi ? (recettes pour 4 personnes)

■ **TARTELETTES.** Garnissez 4 moules de pâte sablée. Mixez 6 calissons hachés avec 10 cl de crème bouillante. Versez dans les moules et cuisez 20 min sur th. 6 (180 °C). Ajoutez des framboises et du sucre glace.
■ **GLACES.** Battez 6 jaunes d'œufs et 75 g de sucre pendant 3 min, puis délayez avec 50 cl de lait chaud parfumé à la vanille. Faites épaissir en crème anglaise et laissez-y fondre 8 calissons hachés. Faites prendre dans une sorbetière.
■ **FINANCIERS.** Mélangez 50 g de sucre avec 30 g de poudre d'amandes, 1 cuil. à café de zeste d'orange râpé et 20 g de farine. Incorporez 50 g de beurre fondu, 1 pincée de sel et 2 blancs d'œufs légèrement battus. Versez dans des moules à financiers et garnissez de calissons hachés. Faites cuire pendant 15 min dans le four chauffé à th. 6 (180 °C).

Lapin au wasabi

Le lapin enfile son kimono : il s'habille de moutarde verte à la japonaise !



A Mariné
Pour plus de saveur, laissez mariner les râbles badigeonnés de sauce de soja pendant une trentaine de minutes à température ambiante.

B Roulé
À défaut de pois au wasabi, roulez les râbles de lapin dans des noisettes ou des pistaches pelées et concassées, du poivre cinq-baies…

C Typé
Remplacez le vin blanc par du vermouth sec, Noilly Prat par exemple. Sa saveur herbacée s'accorde avec les plats à l'asiatique.

D Coloré
Achetez des patates douces à chair orange et à la peau brune. Elles sont plus parfumées que celles à chair blanche et à la peau violacée.

E Le bon vin
Servez du sancerre. Ce vin blanc vif et intense fera face au puissant wasabi. Son élégance préservera la saveur douce du lapin.

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 55 MIN

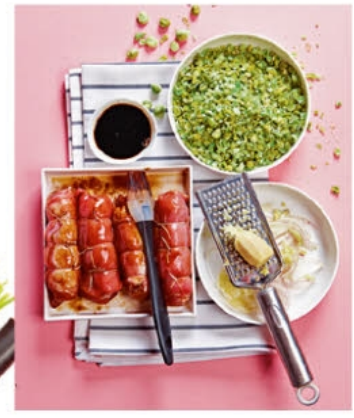
- **4 demi-râbles de lapin**
- **2 patates douces**
- **4 gros navets**
- **1 gousse d'ail**
- **2 échalotes**
- **15 g de gingembre frais**
- **1 sachet de pois au wasabi**
- **4 cuil. à soupe de sauce de soja épaisse**
- **5 cl de vin blanc sec**
- **10 cl de crème liquide**
- **pâte de wasabi (facultatif)**
- **1 cuil. à soupe d'huile**
- **8 brins de fines herbes et ciboulette mêlés**
- **sel, poivre du moulin.**

Quels autres ingrédients pour cette recette ?

La réponse de notre expert, directeur des Écoles Lenôtre, Philippe Gobet

En lieu et place du wasabi, utilisez du raifort râpé, à acheter en pot ou en tube au supermarché. C'est presque aussi fort que le wasabi ! Remplacez la crème par de la crème de soja, moins grasse, et qui apporte une pointe d'astringence qui convient bien à la douceur du lapin.

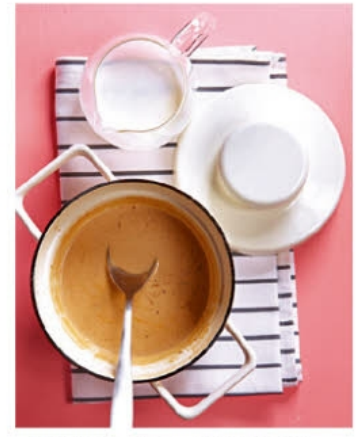
PRÉPARATION



1 **Badigeonnez** les râbles de sauce de soja. Pelez et ciselez les échalotes. Pressez l'ail. Râpez le gingembre. Concassez les pois au wasabi, réservez-les sur une assiette.

2 **Épluchez** les patates douces et les navets. Taillez-les en petits cylindres de la taille d'un bouchon en liège.

3 **Chauffez** l'huile dans une cocotte. Faites-y dorer les râbles à feu vif en les retournant. Réservez. Remplacez-les par les échalotes, le gingembre et l'ail. Faites suer 2 min, ajoutez les râbles. Mouillez avec le vin et la sauce de soja restante. Portez à ébullition. Couvrez, puis laissez mijoter 20 min sur feu doux.



4 **Ajoutez** les navets et les patates douces dans la cocotte, salez légèrement et cuisez 20 min. Prélevez les légumes et les râbles en fin de cuisson. Gardez-les au chaud. Versez la crème dans le jus de cuisson et faites bouillir 5 min. Rectifiez l'assaisonnement.

5 **Découpez** les râbles en tronçons de 4 cm. Roulez-les dans les pois. Posez-les debout sur les assiettes. Ajoutez les légumes. Décorez d'herbes ciselées, de points de sauce et de pâte de wasabi. Servez.

CONSEIL **Les pois au wasabi japonais constituent un apéritif délicieux et croustillant. Ils sont roulés dans une sorte de raifort piquant et frit. On les trouve dans les grandes surfaces, tout comme la pâte de wasabi.**

Changez de céréales

Ras le bol du riz et des pâtes ? On essaie des graines qui changent, comme le quinoa, le petit épeautre ou le boulghour.

Des saveurs à découvrir. Les céréales constituent la base de l'alimentation : blé en Europe, riz en Asie ou mil en Afrique. Certaines sont tombées dans l'oubli, puis ont été remises au goût du jour, comme l'épeautre ou l'avoine. D'autres ont été apportées du bout du monde, comme le kamut d'Égypte, le sarrasin de Sibérie ou le quinoa des Andes. Ces deux dernières plantes sont apparentées aux céréales par leur composition nutritionnelle.
On les trouve toutes dans les magasins bio, sur Internet et même dans les magasins de produits surgelés (mélanges de légumes et céréales).

Quel est leur intérêt ? Ces "autres" céréales permettent de varier les saveurs et les recettes. Riches en protéines, vitamines, minéraux et fibres, elles apportent des sucres lents rassasiants qui aident à éviter les grignotages, tout en étant très digestes. Elles sont également intéressantes pour les végétariens, qui les associent à des légumineuses et constituent ainsi des repas équilibrés. Autre atout, certaines comme le quinoa et le sarrasin sont sans gluten : aubaine pour les personnes qui ne le supportent pas !

Comment les utiliser ?
- En garniture des viandes et poissons, cuites à l'eau comme les pâtes ou le riz.
- Comme base de dessert, pour réaliser cakes et gâteaux.
- Cuites avec des légumes et des épices pour préparer une soupe.
- En salades et taboulés.
- Dans des flans, cakes salés et gratins.
- Mélangées à des œufs, des légumes ou des légumineuses, pour préparer des galettes végétales.
- Pour remplacer le riz dans le risotto, la semoule dans le couscous.

Les bons mariages
- Préparez un gratin savoureux en mélangeant des courgettes avec du petit épeautre et de la crème de soja.
- Sarrasin, brocolis et purée d'amandes font une soupe réconfortante.
- Faites des galettes végétales avec millet, œufs, pois chiches et poivrons.
- Remplacez le riz par du sarrasin grillé (kasha) dans un risotto aux champignons.
- Farcissez des tomates avec du gruau d'avoine, du tofu et de la coriandre.
- Surprenez avec un dessert rafraîchissant : boulghour ou quinoa mélangés à des fruits rouges, un jus d'agrumes et de la menthe.

Réalisation : Béatrice Vigot Lagandré

La sélection de la rédaction

1. Millet décortiqué
Ces petites billes jaunes à la saveur douce sont parfaites mélangées à du bœuf et de l'agneau haché pour farcir des légumes. Cuites avec du lait d'amande et un coulis de fruits rouges, elles se transforment en entremets étonnant.
2,60 € le paquet de 500 g, La Vie Claire.

2. Mélange gourmand
Prêt en quelques minutes, ce mélange de boulghour, quinoa et épeautre plaira en accompagnement ou en salade. On l'essaie également en gratin, mélangé à des œufs et des rondelles de courgettes : un plat complet original et gourmand.
Markal, 2,70 € le paquet de 500 g, dans les magasins Naturalia.

3. Quinoa royal
Le "riz des Incas" garde un irrésistible croquant même après cuisson. Le quinoa est délicieux aussi bien froid, en salade, que chaud, cuit à l'eau ou en risotto. Essayez-le également façon "riz au lait" : une recette surprenante !
3,50 € la boîte de 500 g, chez Monoprix.

4. Sarrasin
Très utilisé dans la cuisine d'Europe de l'Est, le sarrasin se présente sous forme de petits grains triangulaires au délicieux goût de noisette. On l'adore en salade ou en risotto. Attention toutefois à ne pas trop le cuire, car il devient vite pâteux !
Lima, 3,80 € le paquet de 500 g, magasins bio.

5. Petit épeautre de Haute-Provence
Céréale ancestrale (cousine du blé) remise au goût du jour par des producteurs provençaux, le petit épeautre se cuisine comme le riz. Vous serez conquis par sa texture légèrement croquante et sa saveur fine et sucrée. Il est parfait en taboulé ou cuit façon pilaf pour accompagner un gigot.
Priméal, 2,85 € le paquet de 500 g, dans les magasins Naturalia et sur le site Bien Manger.

Adresses en fin de numéro

Croustillants à souhait, parfaits pour un apéritif dînatoire !

Beignets de légumes au boulghour

POUR 16 BEIGNETS
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 15 MIN

◆ 1 grosse courgette ◆ 1 belle carotte ◆ 80 g de boulghour ◆ 2 cuil. à café de curry ◆ 80 g de farine ◆ huile de friture ◆ 1 poignée de roquette (décor) ◆ sel, poivre.

FAITES CUIRE le boulghour 10 min à l'eau bouillante salée. Égouttez-le et laissez-le refroidir.
LAVEZ la courgette et la carotte, râpez-les. Pressez-les avec les mains.
VERSEZ la farine dans un saladier et délayez-la avec environ 6 cl d'eau tiède. Salez, poivrez, ajoutez le curry, les légumes râpés et le boulghour.
FAITES CHAUFFER l'huile dans une friteuse ou dans une poêle profonde. Prélevez des cuillerées de pâte et faites-les frire jusqu'à ce que les beignets soient bien dorés.
ÉGOUTTEZ-LES sur du papier absorbant et servez avec la roquette.

CONSEIL **Chauffez le bain de friture à 180 °C et faites frire les beignets par petites quantités pour bien les saisir et éviter qu'ils se gorgent d'huile.**

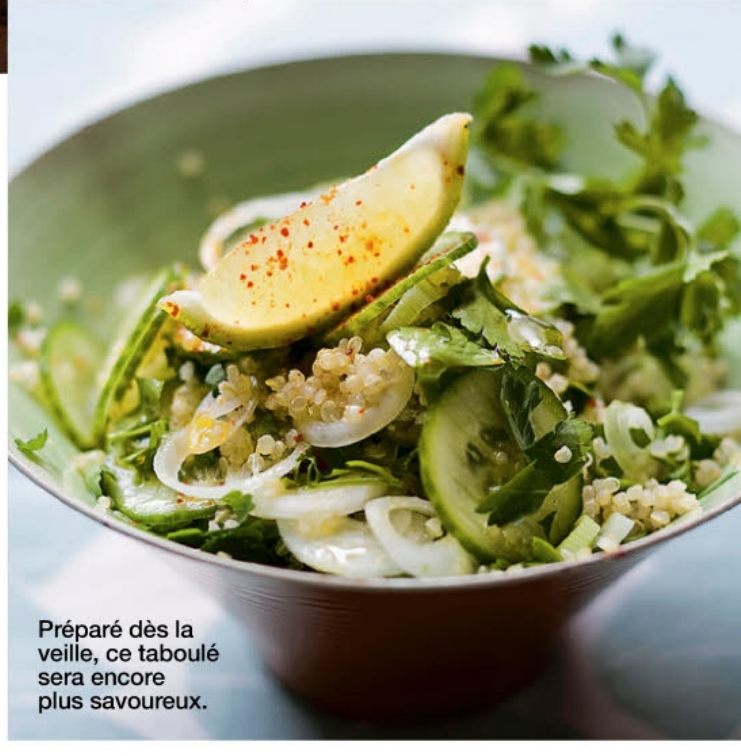
Taboulé vert de quinoa

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 10 MIN
REPOS : 3 H

◆ 120 g de quinoa ◆ 1 petit concombre ◆ 2 ou 3 oignons nouveaux ◆ 3 brins de persil plat ◆ 3 brins de coriandre ◆ 1 citron vert ◆ 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ sel, piment d'Espelette.

FAITES CUIRE le quinoa pendant 10 ou 12 min dans de l'eau bouillante salée. Laissez-le gonfler 5 min, puis égouttez-le et laissez refroidir.
RINCEZ le concombre, détaillez-le en très fines rondelles. Pelez et ciselez les oignons. Ciselez le persil et la coriandre. Réunissez tous ces ingrédients dans un saladier.
VERSEZ le jus d'1/2 citron vert et l'huile d'olive dans le saladier, mélangez délicatement et laissez reposer au moins 3 h au réfrigérateur.
AU MOMENT DE SERVIR, décorez de quartiers de citron et saupoudrez de piment.

CONSEIL **Ajoutez une poignée de petits pois cuits 4 min, et si vous aimez le sucré-salé, des raisins secs.**



Préparé dès la veille, ce taboulé sera encore plus savoureux.

Goûtés pour vous en septembre

MARIAGE ACIDULÉ

Fusion réussie entre le confit d'olives vertes, qui glisse un rayon de soleil, et la note subtile et acidulée du yuzu, cet agrume japonais ultratendance au parfum qui rappelle le citron vert et la mandarine. Original et parfumé, ce duo sucré-salé trouve rapidement ses accros, qui l'utilisent en condiment, aussi bien avec les volailles qu'avec du poisson ou du fromage de chèvre.

Le confit olive yuzu, Histoires d'A, 2,80 € le pot de 105 g, en grandes surfaces.

TOUT EN FINESSE

Parfaitement cuits au four et fumés au bois de hêtre, ces pavés de saumon frais sont à servir tels quels, chauds avec du riz ou des petits légumes, ou bien froids avec une salade. On apprécie la version nature, très pratique. Mais on aime encore plus la déclinaison au poivre, tout en finesse, qui croque sous la dent sans brûler. Bel accord avec le citron vert et une purée de pommes de terre.

C'est du tout cuit !, Delpierre, 5,50 € l'étui de 185 g, dans les grandes surfaces.

ENIVRANT PARFUM

Produite dans la Drôme provençale avec des melons de Cavaillon récoltés à maturité, cette boisson apéritive se distingue par sa puissance fruitée. Alcoolisée (12°) et sucrée, elle escorte avec gourmandise le roquefort ou le jambon de pays, se marie facilement à quelques gouttes de citron ou feuilles de menthe et agrémente tout en douceur les salades de fruits.

Melonade, Eguebelle, 9,95 € les 70 cl, magasins Intermarché et sur leur site.

DÉJÀ CUIT !

Des pièces de rôtisserie prêtes à servir en 4 à 10 min de micro-ondes (selon le produit), sans four à nettoyer après cuisson, c'est ce que permet cette nouvelle gamme pratique. Les cuisses de poulet ou encore le rôti de porc sont servis avec leur jus de cuisson aux herbes et à l'huile d'olive. On a craqué en particulier pour le tendre jarret de porc entier cuisiné à l'os, qui nous a donné envie de renouer avec les lentilles. Autre avantage, ces viandes peuvent se déguster froides et elles se conservent plus de quinze jours au réfrigérateur. Raison de plus pour ne pas se priver !

La Rôtisserie, Fleury Michon, 6,50 € les 450 g de jarret, grandes surfaces.

FILET MAGIQUE

Elle comble d'un trait les envies d'exotisme des gourmets voyageurs ! Dans cette huile de pépins de raisin, naturellement neutre, ont infusé du basilic thaï et de la citronnelle, pour offrir une saveur puissante et fraîche qui ne craint ni la chaleur du wok, ni la longue cuisson du curry. Elle trouve aussi sa place à froid, en touche finale sur des légumes sautés ou un filet de poisson.

Huile pour wok thaï, La Tourangelle, 4 € le bidon de 25 cl, en grandes surfaces.

INFINIMENT IODÉ

Variante élégante du tarama traditionnel, cette pâte onctueuse et fondante marie le tarama classique aux œufs de cabillaud fumés (27 %) à la note typée du corail d'oursin (18 %), iodée et florale, légèrement sucrée. À servir bien fraîche sur des blinis ou du pain, avec quelques gouttes de jus de citron ou en sauce sur du poisson délayé dans un peu de crème liquide.

Tarama au corail d'oursin, Dom Petroff, 4,90 € les 80 g, en grandes surfaces.

TRIO DOUCEUR

Enfin un smoothie pour ceux qui n'aiment ni les bananes ni les kiwis ! Couleur pastel et grande tendresse pour ce cocktail 100 % fruits et rien d'autre, où la note acidulée de l'abricot vient réveiller le velouté de la pêche avant de finir sur la rondeur de la poire. À déguster bien frais en profitant pleinement de sa saveur peu sucrée très désaltérante.

Abricots, poires & pêches, Innocent, 3 € les 75 cl, en grandes surfaces.

LE ROUGE AUX LÈVRES

Belle à l'œil avec sa robe lisse d'un rouge sombre superbe, cette soupe froide prête à déguster offre un mélange doux entre le côté terreux et rustique de la betterave (21 %) et la note fruitée de la fraise (16 %). Un mariage étonnant et très frais, à déguster en entrée girly, avec une quenelle de crème fraîche et de la ciboulette ciselée. Une recette en édition limitée à découvrir jusqu'au 15 octobre.

Soupe glacée betterave fraise, Créaline, 3,15 € le pot de 50 cl, en grandes surfaces.

Réalisation : Catherine Lamontagne

Adresses en fin de numéro

Les rillettes de porc

Dans cet échantillon mêlant rillettes bio et traditionnelles, les labellisées sortent du lot.

Coup de cœur

BORDEAU CHESNEL
Innovantes

D'une agréable couleur dorée, elles séduisent l'œil et le palais. Ces rillettes offrent de beaux morceaux de viande, bien relevés. Sans gras apparent et fondantes, elles se tartinent aisément.

Le ⊕ L'assaisonnement (carotte, bouquet garni).
Le ⊖ L'odeur, un peu forte.

Rillettes de porc rôti en cocotte, 2,55 € le pot de 200 g, en grandes surfaces.

BAHIER
Traditionnelles

Ces rillettes sarthoises au sel de Guérande ont un bon goût de viande et sont parfaitement équilibrées en gras. Quoique denses, elles sont suffisamment filandreuses pour être étalées facilement sur le pain.

Le ⊕ Un bon rapport qualité-prix.
Le ⊖ Une texture un peu trop compacte.

Rillettes traditionnelles, 100 % pur porc de la Sarthe, 2,90 € le pot de 220 g, en grandes surfaces.

REFLETS DE FRANCE
Gourmandes

Texture, saveur, assaisonnement, tout nous plaît dans ces rillettes préparées avec du porc fermier label Rouge. À la fois fines et onctueuses, elles fondent en bouche.

Le ⊕ La finesse et l'onctuosité.
Le ⊖ Un couvercle fragile.

Rillettes du Mans de porc fermier, 2,85 € le pot de 220 g, en grandes surfaces.

PRUNIER
Médaillées

Primées au Concours général agricole, ces rillettes de porc fermier français label Rouge sont une pure gourmandise. Leur saveur exquise s'associe à une texture fondante soulignée par un assaisonnement parfait.

Le ⊕ Les moins caloriques du lot.
Le ⊖ Une présentation austère.

Rillettes du Mans de porc fermier, 3,40 € le pot de 220 g, en grandes surfaces.

BIOPORC
Fines

Fabriquées en Vendée avec du porc bio d'origine française, ces rillettes charnues sentent bon la viande. Elles ont une texture légère, presque mousseuse, mais elles sont hachées un peu trop finement.

Le ⊕ Une longue conservation.
Le ⊖ Le prix !

Rillettes de porc, 4,70 € le pot de 190 g, dans les magasins Naturalia.

HÉNAFF
Bio

Ces rillettes sont produites en Bretagne à partir de viande de porc bio. Si elles peuvent sembler un peu sèches et compactes, on apprécie leur goût délicat et la justesse de leur assaisonnement.

Le ⊕ Une longue conservation.
Le ⊖ Un tartinage malaisé.

Rillettes bio, 3,30 € le pot de 180 g, en grandes surfaces.

Réalisation : Myriam Darmoni

Coteaux-du-vendômois

Pour finir l'été en pente douce, servez ce vin riche en arômes et léger en alcool. Une rareté à découvrir.

LA ROBE
Rouge cerise plus ou moins soutenu.

LE NEZ
Frais et intense, arômes de fruits rouges mûrs, notamment de groseille, d'herbes aromatiques et d'épices, avec des notes fleuries parfois.

LA BOUCHE
Harmonieuse, expressive et fruitée, élégante et ronde, avec des tanins fins et une finale longue, fraîche et poivrée.

ESSAYEZ-LE AVEC
Terrine de bœuf en gelée (P. 33)
Magret aux châtaignes (P. 22)

D'où vient-il ?

Du département du Loir-et-Cher, entre Vendôme et Montoire-sur-le-Loir. L'AOC a été accordée en 2001. Ses 152 hectares sont cultivés par 44 vignerons (12 indépendants et 32 regroupés dans une cave coopérative). Le terroir, qui combine argile, silex et calcaire, donne aux vins une belle minéralité. Mais c'est un cépage rare qui fait l'originalité de l'appellation. Le pineau d'Aunis, dont sont tirés tous les rosés, domine les rouges, dans lesquels entrent aussi parfois le cabernet franc, le pinot noir et un peu de gamay. Ce cépage bien typé, aromatique et poivré, est à la fois rustique et charmeur, intense et frais.

Quand le boire ?

Jeune, pour profiter de son fruit, même si certains rouges peuvent vieillir quelques années en cave avec bonheur. On n'hésite pas à le proposer dès l'apéritif, et jusque sur un dessert aux fruits rouges.

Comment le servir ?

À 13 ou 14 °C. Légèrement rafraîchi, donc, surtout l'été, la bouteille plongée dans un seau d'eau.

Accords parfaits

Terrines, charcuteries, boudins, salades composées (gésiers, poulet), carpaccios, viandes blanches et rouges grillées, curry d'agneau, colombo de cochon, fromages de vache pas trop forts, fruits rouges.

Taillé pour les ambiances tapas et les buffets.

La sélection de la rédaction

Poivré
Déjeuner de famille

Un pur pineau d'Aunis aux arômes de fruits rouges et noirs, cerise anglaise et mûre, avec des notes fleuries et une finale longue et poivrée. À servir sur une bavette à l'échalote ou en duo avec du boudin noir grillé.

Grillé d'Aunis 2011, Cave coopérative du Vendômois, 8 €, à la cave.

Bien typé
Tapas sur table basse

Exclusivement tiré du pineau d'Aunis, un vin ample et frais, plein de caractère, jouant sur les fruits rouges, avec une finale épicée, vive et gourmande. Bien sur des petites brochettes de porc au curry, des charcuteries assez relevées et des boulettes d'agneau au cumin.

Cuvée Benjamin 2012, Domaine du Four à Chaux, 5 €, au domaine.

Puissant
Tête-à-tête gourmand

De vieilles vignes de pineau d'Aunis donnent ce vin à la fois complexe et équilibré qui allie les arômes de fruits rouges, de sous-bois et d'épices. À boire sur une côte de veau aux champignons sauvages ou un carpaccio de canard.

Cuvée Émilien Colin, 2011, Domaine Patrice Colin, 8,60 €, au domaine.

Aromatique
Agapes du chasseur

Le pineau d'Aunis et 20% de cabernet franc lui donnent son caractère singulier, puissant et long en bouche, mais aussi frais et charmeur avec ses arômes de groseille et d'épices douces. Parfait sur un lapin en gibelotte ou sur un confit de canard.

Cuvée Rochambeau, 2012, Domaine Brazilier, 6,50 €, domaine et cavistes.

Réalisation : Élisabeth de Meurville

Adresses en fin de numéro

Bouteilles fines et fun

Un cadeau, un événement à fêter ? On se laisse tenter par des vins qui feront leur effet à table.

2009 Millésime de choix

Grâce à un été au climat exemplaire, ensoleillé mais pas trop, avec suffisamment de précipitations, 2009 est une grande année, exceptionnelle même pour les rouges. Elle a donné des vins à mettre en cave pour attendre le dixième et même le vingtième anniversaire d'un événement.

Une année solaire et gourmande pour les bordeaux qui, tirés de raisins parfaitement mûrs mais avec une bonne acidité, se montrent équilibrés, puissants, aromatiques et capables de vieillir avec bonheur. À l'image du **Château de Fieuzal,** un pessac-léognan velouté et fruité, structuré et frais, à savourer sur un magret (32 €, à la propriété).

Dans d'autres régions, on trouve aussi des vins rouges superbes, comme le Grand Vin du **Domaine l'Ostal Cazes,** minervois profond, parfait sur une côte de bœuf (25 €, domaine). À l'étranger, le **Château Marsyas** (32 €, au domaine) a produit, dans la vallée de la Beqaa, au Liban, un grand rouge, riche et élégant, à goûter sur un carré d'agneau.

Coffret à offrir

Brumes parfumées

Un pschitt de cognac, de rhum, de marc, de pastis ou de whisky change la saveur d'un plat. Belle idée cadeau que ces eaux-de-vie en spray, en coffret par trois, à offrir à ceux qui aiment jouer en cuisine. À essayer sur un poisson grillé, des langoustines, des fruits rôtis, un baba…

Brumes Gourmandes, 29 € les 3 flacons de 30 ml, sur leur site.

PRÉNOM ENIVRANT *Victoire*

Gourmandes, féminines et raffinées, les Victoire inspirent des cuvées à leur image : élégantes, délicates et typées.

- La gamme Victoire des **champagnes G.H. Martel** compte un premier cru élégant, un rosé charmant et un brut sans année, parfait pour l'apéritif (de 29 à 34 €, à la cave).
- Le coteaux-d'aix rosé du **Domaine de la Brillane,** aux notes d'agrumes et de fleurs blanches, se montre expressif avec des croustillants de langoustines (10 € la bouteille, 20 € le magnum, au domaine).
- La cuvée Victoire 2009 du **Domaine d'Arton,** frais et doux, se sert sur un foie gras ou un dessert (8,60 €, au domaine).

Adresses en fin de numéro

Réalisation : Élisabeth de Meurville

Les questions à se poser avant de choisir (et nos réponses !)

■ **Froid statique ou dynamique ?** Dans un réfrigérateur statique, le bas est la partie la plus froide. Pour assurer des basses températures en haut d'un appareil de grande taille, il faut brasser l'air dans la cuve. Pour bien répartir l'air froid, une colonne de ventilation peut être ajoutée en fond de cuve, avec des ouïes distribuant le froid à chaque étage. Dans les grands appareils, l'air froid peut être plus ou moins dosé dans les compartiments dédiés (zone 0-3 °C pour la viande, zone 6 °C pour les œufs, etc.).

■ **No frost.** Lorsque l'on refroidit l'air, la vapeur se condense et se transforme en eau. C'est assez gênant dans le congélateur où cette eau forme une couche de givre qui grossit, réduisant ainsi les performances de l'appareil. Un système no frost (sans givre) évite le dégivrage manuel en éliminant l'humidité de l'air. Si vous emballez les aliments, le no frost est aussi intéressant dans le réfrigérateur car il évite l'humidité, donc la condensation, la prolifération de champignons et des bactéries. Si vous ne voulez pas dessécher les aliments laissés à l'air libre, vous préférerez un no frost partiel, juste dans le congélateur, avec un taux d'humidité de 70 à 80 % dans la partie réfrigérée.

LES DÉTAILS IMPORTANTS

■ **Les classes énergétiques.** À caractéristiques équivalentes, un appareil de classe A++ consomme 25 % de moins d'électricité qu'un classe A+ et un A+++ 50 % de moins.

■ **L'éclairage LED.** La LED ne dégage pas de chaleur et consomme moins d'énergie qu'un éclairage classique.

■ **La classe climatique.** Celle-ci détermine la plage de températures ambiantes dans laquelle l'appareil fonctionne correctement, dans un climat tempéré (N), subtropicalisé (ST) ou tropicalisé (SN-T).

Avis de

Petit ou grand, intégré ou exhibé, compartimenté

❶ Le plus sobre

❷ Le plus élégant

❸ Le plus discret

FRIGO **1. A+++**

Il est deux fois moins gourmand en électricité qu'une ampoule basse consommation, soit 75 kWh par an. À ce compte-là, vous n'avez pas de congélateur, mais une armoire réfrigérée à sept clayettes en verre et un tiroir avec contrôle d'humidité pour fruits et légumes. Il s'agit d'un froid brassé avec une colonne de répartition d'air. La régulation de la température est électronique, avec un affichage précis et un éclairage LED.

SmartCool réf. KSV36VW40, H 186 x l 60 x P 65 cm, 346 l, dégivrage automatique, 38 dB, A+++, 1 100 €, Bosch.

FRIGO **2. EAU À VOLONTÉ**

C'est un réfrigérateur tout simple, sans congélateur, incluant un distributeur d'eau fraîche, qu'on trouve généralement sur les américains volumineux. Sans branchement supplémentaire, le réservoir de 3 litres se remplit d'eau minérale. Ce "Barao", ciselé dans l'Inox de la simple porte, lui confère une certaine élégance. Derrière la porte, un écran LCD permet de régler la température ou de déclencher la réfrigération rapide. L'air froid est distribué par une colonne de ventilation.

Barao BFL85BARX, H 185,4 x l 59,8 x P 61 cm, 147 kWh/an, 350 l, SN-T, 42 dB, A+, 900 €, Brandt.

CONGÉLO **3. INTÉGRABLE**

Il est assez rare de trouver des réfrigérateurs intégrables (dans un meuble de cuisine) dotés des dernières innovations. Celui-ci combine un réfrigérateur à air brassé humide et un congélateur à froid statique mais doté d'un système qui ralentit la formation de givre. Cela lui permet de se classer A+++ et de garantir 30 h d'autonomie en cas de panne. Charnières autoporteuses et éclairage LED.

SmartFrost ICP 3314, H 178,6 x l 55,9 x P 54,5 cm, 159 kWh/an, 199 l (réfrigérateur), 82 l (congélateur), SN-T, 37 dB, 1 645 €, Liebherr.

CONGÉLO **4. EFFET 3D**

Finition en relief blanc irisé ou bronze granuleux. Ce réfrigérateur réagit électroniquement pour ajuster en permanence la température ainsi que le taux d'humidité : 4 °C dans le réfrigérateur, 0 °C dans le compartiment Activ0° et un froid no frost dans la partie congélateur.

Precious WBC 36992 NFC AW, H 200 x l 59,5 x P 66 cm, éclairage LED, 252 kWh par an, 247 l (réfrigérateur), 97 l (congélateur), A++, 1 300 €, Whirlpool.

grand frais

ou tout utile… le réfrigérateur s'adapte à vos besoins.

❹ Le plus réactif

❺ Le plus étroit

❻ Le plus modulable

❼ Le plus coloré

CONGÉLO 5. GAIN DE PLACE

Un petit format de 55 cm de large sur 143 cm de haut, offrant un congélateur à porte séparée (38 l), dans une finition Inox antitraces et une classe climatique élargie à 38 °C. Les clayettes sont en verre Securit et le tiroir à légumes a une grande capacité. Pratique, les joints de portes sont amovibles pour être nettoyés entièrement.

Krio CDRS 5142 X, H 143 x l 55 x P 58 cm, 212 kWh/an, 164 l (réfrigérateur), 38 l (congélateur), froid statique, 39 dB, A+, 565 € (471 € en blanc), Candy.

CONGÉLO 6. TOTAL NO FROST

Le tiroir MyZone de 47 l, entre le réfrigérateur et le congélateur, se règle de -5 °C à +5 °C, selon ses besoins : rafraîchissement rapide des boissons, zone de décongélation… Avec sa commande LCD, les températures de chaque zone se régulent, et les compartiments, à l'exception du bac non ventilé pour légumes, sont sans humidité. Son compresseur à régulation fine, son isolation renforcée et son éclairage LED le classent A++.

3D Fridge A2FE735CXJ, H 190 x l 59,5 x P 67,2 cm, 274 kWh par an, 248 l (réfrigérateur), 99 l (congélateur), SN-T, 40 dB, 999 €, Haier.

CONGÉLO 7. COLORIS À CROQUER

Macaron pistache, rouge pomme d'amour, réglisse métallisé ou chocolat glacé pour ce combiné congélateur no frost et réfrigérateur à colonne d'air. L'afficheur LCD extérieur indique les températures du congélateur et du réfrigérateur. Avec compartiment basses températures, éclairage LED et portes réversibles.

Gourmandise EN3487AOO, H 185 x l 59,5 x P 65,8 cm, 313 kWh/an, 239 l (réfrigérateur), 78 l (congélateur), compartiment basse température, A+, 999 €, Electrolux.

CONGÉLO 8. BIEN CARROSSÉ

Quatre portes ouvrent sur son habitacle : deux donnent accès au réfrigérateur, une aux deux tiroirs du congélateur et une à un tiroir modulable dont l'hygrométrie et la température sont personnalisables (de -1 °C à +5 °C). Très appréciable son distributeur d'eau filtrée, de glaçons et de glace pilée.

Multiportes RF24, H 177,7 x l 91 x P 72,6 cm,474 kWh/an, 354 l (réfrigérateur), 124 l (congélateur), 43 l (CoolSelect Zone), Total no frost, 42 dB, A+, 3500 €, Samsung.

Réalisation : Laurence Zombek

❽ Le plus vaste

La recette régionale

Tarte aux mirabelles

POUR 5-6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 40 MIN

◆ 700 g de mirabelles ◆ 250 g de farine ◆ 125 g de beurre ◆ 80 g de cassonade ◆ 70 g de sucre (ou de sucre glace) ◆ 1 jaune d'œuf ◆ 5 cl d'eau (ou de lait) ◆ 1 pincée de sel.

FOUETTEZ le jaune d'œuf avec le sucre et le lait. Versez la farine dans un saladier. Ajoutez le sel et le beurre coupé en morceaux. Amalgamez en frottant du bout des doigts jusqu'à obtenir un sable épais. Creusez un puits au centre. Versez-y le jaune battu. Incorporez rapidement sans pétrir. Placez au frais 1 h.
CHAUFFEZ le four à th. 6-7 (200 °C). Lavez, séchez et dénoyautez les mirabelles. Coupez-les en deux. Étalez la pâte. Garnissez-en un moule à fond amovible. Disposez les mirabelles en rond sur la pâte en commençant par l'extérieur. SAUPOUDREZ de cassonade et cuisez pendant 25 min au four. Poudrez à nouveau de cassonade et cuisez encore 15 min. Servez tiède.

Proposez un accord sur le fruit avec un riesling vendanges tardives alsacien.

La place médiévale Saint-Louis. Ci-contre, la fête de la Mirabelle.

5 raisons gourmandes de flâner à Metz

1 Célébrer la mirabelle

Dans le cadre des Fêtes de la Mirabelle, le 23 août, sur la place d'Armes, quatre jeunes chefs messins s'affronteront en cuisinant ce fruit délicat pour remporter le Trophée Grangousier. Le lendemain, les ateliers de cuisine s'ouvrent au grand public et une parade de cirque fait claquer tambours et cymbales.

2 Assiéger la citadelle d'un chef

Dans l'ancienne citadelle militaire, le bar La Réserve propose des plats "canailles et féminins" abordables (menu à partir de 27 €). À la boutique, on peut dénicher la cuvée Excellence du chef (16 €) et les fameux bocaux de mirabelles au thym-citron.

3 Apprécier un vrai goût de fumé

Depuis 1922, la boucherie-charcuterie Humbert ravit les palais des gourmands. Éric Humbert et le meilleur ouvrier de France Frédéric Riffaud proposent des recettes allégées et pas trop salées de saucisses de viande, de foie, knacks… Et ils fument, toujours au bois de feuillus, des palettes de porc, des saucissons et autres jambonneaux. On s'y régale aussi de leurs créations, comme le pâté en croûte saint-antoine farci au porcelet, un délice lorrain.

4 Flâner au salon de thé

Pour déguster au calme un "paris-metz", double macaron aux fraises et aux mirabelles, ou se fournir en bonbons à la mirabelle ou en chocolats princesse de Lorraine (praliné et meringue), poussez la porte du salon de thé du meilleur ouvrier de France Franck Fresson, situé rue du Grand-Cerf.

5 Goûter un cépage rare

Doté d'une AOC depuis deux ans, le vignoble mosellan se caractérise par sa petite taille (64 hectares) et par un cépage unique, le müller-thurgau. La cuvée Les Mages du Château de Vaux en est composée à 100 %. Cette propriété fait partie de la nouvelle route des vins du pays messin. À noter : à partir du 12 septembre, après de gros travaux, on pourra s'arrêter à nouveau dans sa plus célèbre étape, le bistrot, boutique et bar à vins La Vigne d'Adam, à Plappeville.

Réalisation : Aliette de Crozet

On flâne aussi…

Gironde

…aux dégustations du château Siaurac

On peut désormais investir pour une demi-journée *(winedays-pack)* le château Siaurac, la plus grande propriété de l'appellation lalande-de-pomerol, propriété de la baronne Guichard. Tout en discutant, on déguste le vin du domaine, le Vray Croix de Gay (pomerol) ainsi que Le Prieuré (saint-émilion grand cru classé), avant de faire une pause casse-croûte dans l'orangerie ou le parc (à partir de 35 € par personne).

Le parc à l'anglaise du château Siaurac.

Lot-et-Garonne

…au Grand Pruneau Show d'Agen

Avant la rentrée des classes, il y a la sortie… des pruneaux ! On ne peut s'empêcher de plaisanter avec le fruit séché du prunier d'Ente. Ces trois jours de festivités mêlent aussi les genres avec des concerts (Olivia Ruiz le 30 août et Michel Fugain le 1er septembre), des marionnettes géantes et des fanfares. Surtout, grâce à un four mobile conçu pour la manifestation, on voit les prunes devenir pruneaux : plus de dix tonnes seront distribuées par le bureau interprofessionnel du Pruneau et mangées sur place.

Les pruneaux et les spectacles de rue seront mis à l'honneur.

Cantal

…à la Fête des Cornets de Murat

Ce biscuit sec à base d'œufs, de sucre et de farine, en forme de cornet, est la spécialité de la ville médiévale de Murat. Son atout : il se conserve longtemps. Mais le dimanche 15 septembre, jour de sa fête, on le croquera bien vite… Car à la place de la classique garniture à la chantilly, les producteurs et restaurateurs, comme le chef Jérôme Cazanave (du restaurant Le Jarrousset), lui inventent des garnitures salées ou sucrées plus inattendues : confit de lentilles blondes, bleu d'Auvergne, mousse de jambon, espuma de gentiane… Le petit cornet va en voir de toutes les couleurs !

Le traditionnel cornet de Murat.

■ **Adresses en fin de numéro**

Cuisine Actuelle
Magazine mensuel
édité par
GROUPE PRISMA MEDIA
13 rue Henri-Barbusse, 92230 Gennevilliers
Site Internet : www.cuisineactuelle.fr

Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €, d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant Gruner + Jahr Communication GmbH. Ses trois principaux associés sont Média Communication SAS, Gruner + Jahr Communication GmbH, France Constanze-Verlag GmbH & Co KG

RÉDACTION
13 rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers cedex
Téléphone : 01 73 05 45 45
Télécopie : 01 47 92 66 05

Pour joindre votre correspondant, composez le 01 73 05 suivi du poste de 4 chiffres indiqué après chaque nom.

Rédactrice en chef : Anne Gillet (6598)
Rédactrice en chef adjointe : Sophie Janvier (6592)
Directrice artistique : Marion Thérizol (6590)
Secrétariat : Sophie Lassous (6598)
Rédaction : Sophie Pasternak (recettes, 6604) et Isabelle Contrepas (magazine, 6605), chefs de service, Fabienne Haberthur (6606), chef de service adjointe, Thierry Roussillon (6603), chef de rubrique
Secrétariat de rédaction : Jean-Luc Michel, premier secrétaire de rédaction (6595), Christine Guérin (6594), Elsa de Lavergne (6593), Véronique Fève (6596)
Maquette : Michel Poyac (6607) et Carmen Gires-Gresa (6613), chefs de studio, Sylvain Feix, 1er maquettiste (6978), Ymkje Haringsma (6614), Corinne Letourneur (6608)
Photo : Sylvie Cornet, chef de service (6587), Sybille Joubert, chef de rubrique (6768)
Comptabilité : Catherine Villeneuve (4542)
Fabrication : Yann Saunier (6859)
Ont collaboré à ce numéro : M. Abadie, V. Bestel, A. Blin-Gayet, B. Buno, A. de Crozet, M. Darmoni, M. Domange, M. Fiess, M.-C. Frédéric, C. Lamontagne, C. Masson, E. de Meurville, B. Redureau, P. Roumégoux, P. Sinsheimer, R. Sourdeix, A. Tartarat, B. Vigot Lagandré, R. Yotis, L. Zombek.

PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION
Directrice exécutive Prisma Pub : Aurore Domont (6505). **Directrice commerciale adjointe grande conso :** Martine El Koubi (6410)
Directeur de publicité : Thierry Flamand (6426)
Responsables de clientèle : Valérie Rouverot (4540), Élise Naudin (6405). **Responsable planning-assistante commerciale :** Sarah Massignan (4694).
Directrice commerciale adjointe opérations spéciales : Géraldine Pangrazzi (4749). **Responsable opérations spéciales :** Frédérique Teisseire (6482) **Responsable commerciale exécution :** Marie-Annick Bobet (6476).
Directrice marketing client : Nathalie Lefebvre du Prey
Directeur commercialisation réseau : Serge Hayek
Directeur des ventes : Bruno Recurt
Directrice marketing : Claire Bernard
Chef de groupe marketing : Marion Salomon
Directrice des sites Internet : Sandrine Odin

Éditrice : Pascale Socquet
Directeur de la publication : Rolf Heinz

Service abonnements et anciens numéros :
62066 Arras Cedex 9.
Tél. 0811 23 22 21
(prix d'une communication locale)
www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Photogravure : Allo Scan

Imprimé en Allemagne :
Prinovis Itzehoe, am Vossbarg, 25524 Itzehoe
Distribution : Presstalis
ISSN : 09893091. Commission paritaire : n° 0114 K 84150
Création janvier 1991
© 2013 Prisma Média
Dépôt légal : août 2013
La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.

OJD PRESSE PAYANTE Diffusion Certifiée 2011
Audience mesurée par AUDIPRESSE

Pour innover, progresser et épater : nos bons plans, nos conseils, vos astuces et les tours de main d'un grand chef.

Secrets de

VRAI OU FAUX ?

Le rosé est un mélange de vin rouge et de vin blanc.

FAUX. Cette pratique est, pour l'heure, encore interdite par l'Union européenne, sauf pour le champagne rosé. En réalité, les vins rosés sont élaborés avec des raisins noirs à jus blanc. La couleur est due aux pigments contenus dans leur peau. Si elle est moins soutenue que celle des rouges, c'est parce que la peau des raisins reste moins longtemps en contact avec le jus. Il existe deux méthodes de vinification : pour les rosés de "pressurage" (les plus pâles), le raisin est pressé sitôt vendangé. Pour les rosés de "saignée" (les plus nombreux), le raisin macère pendant quelques heures avant d'être pressé.

Ça fait le poids

En un clin d'œil

Quelques secondes suffisent pour doser la quantité de sucre ou de farine dont on a besoin, avec des objets que l'on a toujours sous la main.

	SUCRE EN POUDRE	FARINE
1 tasse (ou 1 verre à moutarde)	150 g	120 g
1 cuil. à soupe (rase)	15 g	9 g
1 cuil. à café (rase)	5 g	3 g

Un morceau de sucre pèse environ 5 g.

NICKEL

Un nettoyant exceptionnel à un prix exceptionnel

Pour environ 40 centimes le litre, le vinaigre blanc rend beaucoup de services. Il est très efficace pour désinfecter, désodoriser, éliminer les traces de calcaire, faire briller les carrelages, nettoyer les vitres et combattre les moisissures.
Il peut aussi remplacer les produits anticalcaire pour la cafetière et nettoyer le lave-vaisselle. Enfin, il permet d'éliminer les germes contenus dans les légumes.
De plus, le vinaigre blanc est biodégradable et ne produit aucune émanation toxique. Bien sûr, son odeur pique un peu le nez, mais elle est inoffensive et on peut l'atténuer avec une ou deux gouttes d'huile essentielle de lavandin ou d'eucalyptus, par exemple.

pro

Mes brochettes de légumes tiennent très bien lors de la cuisson au gril. Mon truc est vraiment tout simple. Avant de les piquer, je plonge les cubes de légumes quelques secondes dans de l'eau bouillante salée. Ainsi, je peux retourner les brochettes sans aucun problème, car elles gardent leur tenue.

Mme F., de Haute-Saône.

SOS LECTRICES

"J'ai un peu de mal à savoir quand mon poisson au four est bien cuit."

- **Avec les poissons entiers,** daurade, bar ou saumon, il suffit de tirer sur la nageoire dorsale. Si elle se détache facilement, le poisson est cuit. Vous pouvez sortir le plat du four, le couvrir d'un papier d'alu et passer à table pour le déguster.
- **Avec les mêmes poissons,** mais aussi les morceaux (darnes, tronçons, filets, etc.), vous pouvez piquer la chair à l'aide d'un couteau fin. Votre poisson est cuit dès que la lame peut le transpercer sans rencontrer de résistance.

C'est plus sain si...

Les omelettes sont plus légères

Deux méthodes simples permettent de préparer des omelettes plus digestes.

- **La plus efficace** consiste à utiliser un jaune pour deux œufs. Votre omelette sera ainsi deux fois moins calorique, son apparence et sa saveur n'en seront pas trop modifiées.
- **Vous pouvez également ajouter** une cuillerée à soupe d'eau froide par œuf utilisé, juste avant de battre le mélange en omelette. Votre préparation gagnera de la sorte en volume et la "facture" calorique de l'omelette sera allégée.

Ça fait toute la différence

Une marinade à l'ananas pour attendrir les viandes

LES VIANDES TROP DURES, notamment le gibier, deviennent d'une tendreté spectaculaire après avoir passé un peu de temps dans une marinade contenant de l'ananas. C'est la broméline, une enzyme présente dans ce fruit, qui produit cet effet en s'attaquant aux protéines. Attention : on ne la trouve que dans l'ananas cru ou le "pur jus". Ne laissez pas les produits plus de deux heures dans la marinade, car ils risqueraient de se déliter. Ensuite, vous pourrez faire cuire la viande directement si vous appréciez les saveurs sucrées-salées ou la rincer sous un petit filet d'eau fraîche.

L'ATELIER

5 TRUCS POUR RÉUSSIR des crumbles sans souci

Faciles et rapides à préparer, ils font toujours plaisir. Conseils pratiques.

1 Mixez les miettes. Préparez la pâte au robot. Il vous suffit de mixer les ingrédients pour obtenir un sable plus ou moins fin selon votre goût. La préparation est trop collante ? Ajoutez de la farine. Elle est trop sèche ? Incorporez du beurre.

2 Pensez au salé. Cette façon originale de manger des légumes plaît aux plus jeunes. Pour ces crumbles, la farine de sarrasin et la farine complète conviennent. Vous pouvez ajouter d'autres ingrédients : chapelure, parmesan…

3 Optimisez les restes. Quelques fruits constitueront une bonne garniture. Céréales, biscuits écrasés et noix de coco râpée font de délicieuses miettes.

4 Faites cuire selon le contenant. Les ramequins individuels doivent cuire un tiers moins longtemps que les plats à partager.

5 Contrastez. Vous pouvez remplacer une partie du sucre par ces amandes et ces noisettes caramélisées. *Pralin Vahiné, 4,50 € le sachet de 100 g, en grandes surfaces.*

Retrouvez plus de conseils, de recettes et de leçons filmées sur le site de Cuisine Actuelle
www.cuisineactuelle.fr
et partagez vos bons plans sur :
lecteurs@cuisineactuelle.fr

Master class avec… Yves Collomb-Clerc

Chaque fin d'été, le chef des Buissons (La Clusaz, Haute-Savoie), auberge appréciée des amateurs de cuisine savoyarde, profite de la période calme pour partir en montagne ramasser les champignons qu'il préparera ensuite pour ses clients pendant tout l'hiver. Les conseils d'un expert.

La cueillette. On n'arrache pas les champignons, mais on les coupe au pied, car cela facilite la repousse. Pour les cèpes, j'enlève les spores sous le chapeau, qui ne se consomment pas, et je les laisse sur place. Ainsi, je suis certain d'en retrouver de bonnes quantités au même endroit l'année suivante. En plus, les sacs sont moins lourds ! C'est important quand on ramasse plus de 200 kg de champignons par an en pleine montagne !

La conservation. Après les avoir bien nettoyés avec une brosse, j'ai trois méthodes pour conserver les champignons plusieurs mois dans de bonnes conditions. Ceux que je glisse dans des bocaux avec du vinaigre servent de condiment (un peu comme des cornichons) pour les charcuteries ou les viandes froides. Si on trouve le vinaigre trop piquant, on peut aussi le faire avec de l'eau bouillante et du sel. Ceux que je fais sécher environ une semaine sur des clayettes, dans un endroit ombragé et ventilé (les morilles, par exemple), parfument les sauces ou les fondues au vin. Une petite astuce : je les saupoudre d'un peu de poivre moulu pendant le séchage. Cela chasse les petits insectes. En ce qui concerne les plus beaux champignons (les girolles et les cèpes principalement), je les congèle, tout simplement.

Deux idées de préparation. J'adore les cèpes en papillotes. J'en prends un beau, je hache son pied avec toutes sortes d'ingrédients et j'en garnis le chapeau avant de refermer. Attention : la température du four ne doit pas dépasser 120 °C. Pour les omelettes, je préfère cuire séparément les œufs et les champignons qui, autrement, vont devenir trop caoutchouteux. Ensuite, dans l'assiette, je verse les champignons sur l'omelette.

Réalisation : Philippe Roumégoux

CHIC & CHOC ! Les accords terre-mer

Les mariages de viandes et de produits de la mer ouvrent de nombreuses possibilités, aussi originales que savoureuses. On peut imaginer une salade d'algues en accompagnement d'une côte de bœuf, ou quelques langoustines ou crevettes avec le poulet rôti. Côté sauce, une bisque de homard mélangée avec de la crème sublimera un rôti de veau. À l'inverse, on peut servir un pavé de poisson avec des chips de chorizo, une sauce au jus de veau…

Les services Cuisine Actuelle

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

Pour s'abonner

France métropolitaine
21,40 € au comptant

Par courrier
Service Abonnements Cuisine Actuelle
62066 Arras Cedex 9

Par téléphone
0826 963 964 (0,15 €/min)

Par Internet
Sur notre site :
www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Pour contacter le service lecteurs

Par courrier
Service lecteurs Cuisine Actuelle
13 rue Henri-Barbusse,
92624 Gennevilliers

Par téléphone
France métropolitaine : **01 73 05 67 50**
DOM-TOM et étranger :
00 33 1 73 05 67 50

Par mail
lecteurs@cuisineactuelle.fr

Anciens numéros
Contacter le service abonnements : adresses, téléphone et Internet ci-contre.

Crédits photos En couverture (Terrine marine) : Marielle/Gault. AFP Photo : Jiji Press, p. 10. Chabrier : p. 73. CNIEL : AgriMer/Viel, p. 24 ; Les Studios Associés/Ribaut, p. 24(2). DR : p. 63, 68, 76. Lamontagne : p. 78(6). Mondadori Press : p. 20. Sunray Photo : Hrbkova/Apetit, p. 1, 21, 47 ; Kucera/Apetit, p. 21 ; Saveurs/Grand Adam, p. 29, 33 ; Saveurs/Mallet, p. 22 ; Saveurs/Viel, p. 22. Marielle/Gault : p. 3, 4, 5, 50-51(3), 62-63(7), 77. Photononstop/Flora Press : p. 58-59. Prismapix : Marielle/Gault, p. 35(3) ; Schmitt, p. 47. Roulier : p. 40-43(4). Rouvrais : p. 16, 20. Santamaria : p. 43. Sopexa : p. 68. Studio X/Stockfood : Carlott, p. 52 ; Dinner, p. 44 ; Fénot, p. 83 ; Garlick, p. 83 ; Hoersch, p. 76 ; Hoffmann, p. 6-9(4) ; Jarry, p. 4, 45 ; Lanneretonne, p. 67 ; Lhomme, p. 65 ; Mechali, p. 72 ; Picture Press/Schiereck, p. 36-37 ; Rivière, p. 29, 33. Sucré Salé : Amiel, p. 4, 55 ; Asset, p. 79 ; Bichon, p. 18 ; Carnet, p. 27, 32, 65, 83 ; Czap, p. 24 ; Da Costa, p. 78 ; Guedes, p. 4, 26, 32 ; Hall, p. 28, 32, 46, 54 ; Langot, p. 16 ; Lawton, p. 57 ; Lehmann, p. 35 ; Radvaner, p. 54, 83 ; Riou, p. 17, 20, 61, 79 ; Roche, p. 29, 32 ; Roulier/Turiot, p. 4, 22, 28, 32, 36-38(3) ; Studio, p. 5, 21, 30, 33, 56, 79(2), 81(4) ; Sudres, p. 18 ; Thys/Supperdelux, p. 30, 33. Thinkstock : p. 20, 52, 60, 74-75(8), 76.

Rien ne se perd !

Vous avez réalisé nos recettes mais vous êtes en panne d'idées pour cuisiner les ingrédients non utilisés ? Quelques astuces pour en faire des merveilles.

Avec du raisin noir

◆ **De la dinde sucrée-salée.** Dorez 10 min à la poêle des aiguillettes, réservez, déglacez à l'eau. Ajoutez les grains de raisin et 1 cuil. de sucre, cuisez 5 min.

◆ **Des mignardises.** Trempez dans du caramel ambré des grappillons de raisin. Servez avec le café.

◆ **Une soupe pétillante.** Dans une coupe, versez du crémant, un trait de sirop de cassis, un peu de verveine hachée et des grains de raisin.

Avec du sésame

◆ **Une vinaigrette nippone :** sauce de soja, huile de sésame, filet de citron, sésame.

◆ **Des panés domino.** Passez des tranches de tomate dans du blanc d'œuf battu, puis dans le sésame. Cuisez à l'huile et servez avec un steak.

◆ **De la nougatine.** Versez des graines de sésame dans un caramel ambré, placez sur un papier huilé, laissez refroidir.

Avec un filet de cabillaud

◆ **Des rillettes express.** Écrasez le cabillaud avec un yaourt nature, du sel, du poivre, un rien de moutarde et 3 cuil. de fines herbes hachées.

◆ **Une tarte de la mer.** Disposez sur une pâte une poêlée de légumes surgelés et des miettes de poisson. Nappez de crème fraîche, puis enfournez 35 min sur th. 6 (180 °C).

◆ **Des patates de pêcheur.** Garnissez de poisson, beurre et chapelure des pommes de terre à l'eau creusées, puis gratinez au four.

Avec des oignons fanes

◆ **Des beignets qui décoiffent.** Trempez les oignons par la queue dans la pâte à frire, puis dans de l'huile de friture chaude. Faites dorer, égouttez, salez et servez.

◆ **Un chutney minute.** Faites fondre dans du beurre les oignons émincés, ajoutez de la confiture de mirabelles, un filet de vinaigre et cuisez pendant 5 min. Poivrez et servez avec du gigot.

Avec du jambon cru

◆ **Une sauce tomate parfumée.** Faites dorer à l'huile un oignon avec 1 cuil. à c. de sucre et une poignée de jambon cru haché. Ajoutez une boîte de tomates pelées avec leur jus. Laissez mijoter 20 min.

◆ **Du poisson déguisé.** Enveloppez de jambon un filet et cuisez à la poêle.

◆ **Des tapas à la sévillane.** Frottez du pain grillé avec de l'ail cru, puis une demi-tomate. Arrosez d'huile d'olive, garnissez de jambon déchiqueté.

Avec du salami

◆ **Des croque-salami.** Deux tranches de pain de campagne, de la moutarde au miel, du salami et des feuilles d'endives. Faites dorer dans une poêle.

◆ **Des canapés.** Entre deux rondelles de concombre, glissez du salami. Fixez avec une pique, trempez dans un chutney.

◆ **Des croustilles à salade.** Dorez du salami émincé dans un fond d'huile chaude. Égouttez sur du papier, laissez refroidir et parsemez-en vos salades.

Avec des anchois à l'huile en boîte

◆ **Une salade César.** Disposez des feuilles de romaine, du parmesan en copeaux et les anchois écrasés, assaisonnez d'une mayonnaise parfumée d'ail.

◆ **Du steak au poivre corsé.** Dans la sauce au poivre, délayez 2 anchois pilés.

◆ **Une pissaladière du soir.** Garnissez le feuilletage d'anchois et de poivrons marinés. Arrosez avec de l'huile d'olive et enfournez à th. 7 (210 °C) pour dorer.

La famille s'agrandit avec d'intéressantes nuances de saveurs. De quoi ravir petits et grands !

Les pâtes à tartiner

Coup de cœur

FERRERO
Mythique

En grandissant, on est parfois infidèle à ses notes grasses et sucrées, mais on se régale toujours autant de cette pâte crémeuse ultrafondante aux accents de cacao et noisettes d'Italie (13 %). À la cuillère, en tartines, roulés ou muffins… rien ne lui résiste !

Le ⊕ Le pot vide se recycle en verre.
Le ⊖ La présence d'huile de palme.
Nutella, 1,95 € les 200 g, en grandes surfaces.

JARDIN BIO
Suave

Avec une note de sucre de canne assez présente – et parfois de minuscules cristaux qui croquent sous la dent –, cette pâte fond en bouche avec douceur, révélant des notes de cacao et de vanille agréables. Délicieuse sur une tartine tiède ou bien au cœur d'une madeleine.

Le ⊕ Pas trop grasse.
Le ⊖ La noisette reste trop discrète.
Noisette cacao, 3,60 €/350 g, grandes surfaces.

RIGONI DI ASIAGO
Gourmande

Douceur et caractère font bon ménage dans cette pâte bio onctueuse à la saveur longue en bouche. La présence des noisettes italiennes fait écho au cacao de Saint-Domingue, le tout adouci par une touche de lait, de sucre de canne et d'huile de tournesol. À essayer en fond de tarte aux poires.

Le ⊕ Sa richesse en noisettes (16 %).
Le ⊖ Pas assez cacaotée diront certains !
Nocciolata, 3,05 €/270 g, GMS et magasins bio.

CASINO
Bon rapport qualité-prix

Les petits adorent le fondant et l'équilibre entre le sucre, le chocolat et la noisette (13 %). Les grands apprécient le prix et la finesse de cette pâte où du beurre de cacao et des huile de tournesol et coco remplacent l'huile de palme. Meilleur pour l'environnement et la santé !

Le ⊕ Un gros pot qui plaît à tous.
Le ⊖ Elle manque de personnalité.
Je suis noisette, 2,40 €/750 g, magasins Casino.

OVOMALTINE
Ludique

Entre ceux qui recherchent sa célèbre saveur maltée et ceux qui adorent son croustillant, cette pâte remporte un succès énorme chez les plus jeunes. Richement garnie de granulés croustifondants d'Ovomaltine, elle crée la surprise sur les tartines du goûter, mais aussi dans les crêpes et autres douceurs.

Le ⊕ Le bruit amusant en mangeant !
Le ⊖ Texture assez pâteuse.
Crunchy, 3,10 € les 400 g, en grandes surfaces.

BJORG
Pour les grands

Malgré une teneur de 20 % de noisette, c'est la note cacao qui domine ici, même si la noisette est bien présente derrière. Peu sucrée, cette pâte a une saveur chocolatée persistante, à marier par contraste à une galette croquante et à apprécier avec un café.

Le ⊕ Une texture très lisse.
Le ⊖ Un produit un peu cher.
Cacao noisette à tartiner, 2,50 €/200 g, en GMS.

Réalisation : Catherine Lamontagne

FICHES

ENTRÉE

Salade d'épinards

ENTRÉE

Sardines marinées

POISSON

Brochettes de thon

POISSON

Saumon mi-cuit

Cuisine Actuelle

Sardines et poivrons marinés

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 15 MIN ◆ ATTENTE : 1 H 15

- 18 petits filets de sardines
- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons jaunes
- 2 citrons verts
- 1 gousse d'ail
- 8 brins de persil
- 2 brins de thym
- 3 cuil. à s. de pignons
- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre du moulin.

1. Faites griller les poivrons 15 min sous le gril du four, puis couvrez-les et laissez tiédir. Pelez-les, épépinez-les et coupez-les en lanières. Déposez-les dans un plat. Salez et poivrez. Parsemez d'ail haché et arrosez de 3 cuil. à soupe d'huile. Réservez 1 h à température ambiante.
2. Rincez et essuyez les filets de sardines. Disposez-les dans un plat. Salez, poivrez et parsemez de thym. Arrosez du jus des citrons et de 3 cuil. à s. d'huile. Filmez. Réfrigérez 1 h.
3. Faites dorer les pignons à la poêle. Alternez les poivrons et les sardines égouttées sur les assiettes. Arrosez avec la marinade des poivrons. Servez parsemé de persil et de pignons.

Plus de parfums

Panachez du persil, de la coriandre et une touche de menthe pour apporter la note de fraîcheur.
Vin : coteaux-du-languedoc blanc.

Cuisine Actuelle

Salade d'épinards à l'italienne

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

- 150 g de pousses d'épinards
- 100 g de champignons de Paris bruns
- 120 g de jambon de Parme en chiffonnade
- 60 g de parmesan
- 2 cuil. à café de vinaigre balsamique
- 1/2 citron
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel poivre du moulin.

1. Rincez et essorez les épinards. Éliminez les plus grandes tiges. Ciselez grossièrement les feuilles. Nettoyez, émincez et citronnez les champignons.
2. Réunissez les épinards et les champignons dans un saladier. Salez et poivrez. Arrosez d'huile. Tournez, puis aspergez de vinaigre. Tournez à nouveau.
3. Répartissez la salade dans des verrines. Ajoutez la chiffonnade de jambon de Parme et le parmesan taillé en copeaux avec un épluche-légumes. Servez sans attendre.

Plus pratique

Pour que les tranches de jambon se séparent plus facilement, laissez-les 30 min à température ambiante avant de servir.
Vin : pinot blanc d'Alsace.

Cuisine Actuelle

Saumon mi-cuit, crème safranée

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 20 MIN

- 4 pavés de saumon de 150 g avec la peau
- 4 grosses crevettes
- 2 échalotes
- 20 cl de crème liquide
- 5 cl de vin blanc
- 1 cuil. à café de fumet de poissons déshydraté
- 15 g de beurre
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 dosette de safran
- sel, poivre blanc.

1. Faites fondre les échalotes ciselées 2 min à feu doux dans le beurre. Versez le vin et 5 cl d'eau. Ajoutez le fumet de poissons. Laissez réduire 5 min. Filtrez. Allongez de crème. Salez, poivrez et parfumez de safran. Faites réduire 3 min sur feu doux. Gardez au chaud.
2. Chauffez une poêle huilée. Faites cuire les pavés de saumon 8 min côté peau, sans les retourner. En fin de cuisson, ajoutez les crevettes décortiquées juste pour les réchauffer.
3. Versez la sauce dans les assiettes chauffées. Disposez les pavés salés et poivrés, puis les crevettes. Servez avec une poêlée de légumes.

Plus savoureux

Pour cette cuisson à l'unilatérale, choisissez un saumon de qualité, un label Rouge de préférence.
Vin : petit-chablis.

Cuisine Actuelle

Brochettes de thon et fondue de légumes

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MIN ◆ MARINADE : 30 MIN ◆ CUISSON : 40 MIN

- 600 g de thon blanc frais
- 1 citron, 1 gros oignon
- 6 tomates
- 1 poivron vert, 1 jaune
- 1 bulbe de fenouil
- 2 gousses d'ail
- 5 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 brins de thym
- 2 brins de persil
- sel, poivre.

1. Mélangez le jus du citron, 3 cuil. à s. d'huile, 1 gousse d'ail pressée et le thym dans un plat. Salez et poivrez. Ajoutez le thon coupé en cubes, mélangez. Laissez mariner 30 min.
2. Pelez, épépinez et concassez les tomates. Hachez l'ail restant et l'oignon. Coupez en dés les poivrons. Émincez le fenouil.
3. Chauffez 2 cuil. à s. d'huile dans une sauteuse. Faites-y fondre l'oignon 2 min. Ajoutez les poivrons et le fenouil. Remuez 5 min. Ajoutez les tomates et l'ail. Salez et poivrez. Cuisez 20 min à feu doux en tournant souvent.
4. Égouttez le thon. Piquez les cubes en brochettes. Badigeonnez de marinade et grillez 10 min à feu doux. Servez avec la fondue de légumes, décorez de persil ciselé.

Plus méditerranéen

Ajoutez quelques gouttes d'apéritif anisé à la marinade.
Vin : rosé de Provence.

PLAT
Osso-buco mamma

PLAT
Poulet tutti frutti

DESSERT
Pêches meringuées

DESSERT
Glace au romarin

Cuisine Actuelle

Poulet tutti frutti

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 1 H 20

- **1 poulet d'1,5 kg prêt à cuire**
- **2 pêches jaunes**
- **2 mangues**
- **1 pitaya (fruit du dragon)**
- **5 brins de thym**
- **2 cuil. à soupe de miel**
- **1 cuil. à café de baies roses**
- **sel et poivre du moulin.**

1 Salez et poivrez le poulet à l'intérieur comme à l'extérieur. Glissez le thym à l'intérieur. Ficelez le poulet et déposez-le dans un plat. Enfournez à froid. Allumez à th. 6-7 (200 °C).

2 Basculez le poulet sur une cuisse au bout de 15 min. Laissez cuire encore 15 min. Retournez le poulet sur l'autre cuisse. Arrosez avec le jus de cuisson allongé de 3 cuil. à soupe d'eau. Poursuivez la cuisson 15 min. Placez-le poulet sur son bréchet. Cuisez encore15 min.

3 Pelez et coupez tous les fruits en morceaux. Retournez le poulet sur le dos. Badigeonnez-le de miel. Entourez-le avec les fruits. Cuisez 20 min en l'arrosant une fois de jus. Découpez le poulet. Servez-le entouré de fruits, arrosé du jus de cuisson et parsemé de baies roses.

Plus de variété

Panachez les fruits de saison et des fruits surgelés comme des mangues, déjà pelées et mûres à point.
Vin : tavel.

Cuisine Actuelle

Osso-buco de la mamma

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MIN ◆ CUISSON : 1 H 35

- **6 tranches de jarret de veau de 200 g**
- **4 carottes**
- **2 oignons blancs doux**
- **1 branche de céleri**
- **4 grosses tomates**
- **1 gousse d'ail**
- **1 bouquet garni**
- **1 orange bio**
- **30 cl de vin blanc**
- **2 cuil. à s. de farine**
- **2 cuil. à soupe d'huile d'olive**
- **sel, poivre du moulin.**

1 Salez, poivrez et farinez les tranches de jarret. Grattez et émincez les carottes et le céleri. Pelez et émincez les oignons. Pelez, épépinez et coupez les tomates en dés.

2 Chauffez l'huile dans une cocotte. Faites-y dorer les tranches de jarret 10 min environ. Retirez-les. Placez les carottes, le céleri et les oignons dans la cocotte. Faites-les revenir 5 min. Remettez la viande dans la cocotte. Ajoutez les tomates, l'ail haché, le zeste de l'orange râpé et le bouquet garni. Cuisez 20 min à découvert.

3 Versez 10 cl de vin, puis laissez réduire 10 min. Renouvelez deux fois l'opération. Salez légèrement. Poursuivez la cuisson 30 min à couvert. Servez très chaud.

Plus de caractère

Mélangez 1 cuillerée à soupe de moutarde forte au jus de cuisson juste avant de servir et rehaussez de mélange cinq-baies moulu.
Vin : côtes-du-roussillon rouge.

Cuisine Actuelle

Glace au romarin et fruits rouges

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN ◆ PRISE EN GLACE : 2 H

- **250 g de fruits rouges (fraises, framboises, myrtilles)**
- **4 pots de Fjord ou de yaourt nature crémeux**
- **10 cl de crème fraîche épaisse**
- **2 citrons bio**
- **2 brins de romarin frais**
- **120 g de sucre.**

1 Réservez 10 aiguilles de romarin. Placez le reste du romarin dans une petite casserole avec le jus des 2 citrons et un ruban de zeste. Chauffez à feu doux. À ébullition, couvrez et laissez infuser pendant 10 min hors du feu. Filtrez, puis réfrigérez pendant 1 h.

2 Mélangez le Fjord avec la crème, le sucre, les 10 aiguilles de romarin ciselées et le jus infusé. Faites prendre en glace dans une sorbetière.

3 Répartissez la glace dans six verrines. Décorez de fruits rouges et, éventuellement, de romarin.

Plus simple

Sans sorbetière, placez la préparation au congélateur et fouettez-la trois ou quatre fois jusqu'à ce qu'elle prenne en glace.
Vin : vouvray.

Cuisine Actuelle

Pêches fourrées meringuées

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 8 MIN

- **4 grosses pêches jaunes**
- **1 citron bio**
- **4 cuil. à soupe de lemon curd (crème au citron anglaise, au rayon confitures)**
- **2 cuil. à soupe d'amandes en poudre**
- **2 blancs d'œufs**
- **250 g de sucre en poudre extra-fin.**

1 Plongez les pêches 30 secondes dans une casserole d'eau bouillante. Retirez-les avec une écumoire. Pelez-les et coupez-les en deux. Retirez le noyau.

2 Portez à ébullition 50 cl d'eau avec 150 g de sucre, le zeste et le jus du citron. Faites bouillir durant 2 min. Plongez-y les pêches. Laissez frémir 5 min, puis laissez refroidir.

3 Mélangez le lemon curd et les amandes. Répartissez dans les pêches. Montez les blancs d'œufs en neige. Ajoutez 100 g de sucre en continuant à les battre pour obtenir une meringue ferme. Répartissez sur les pêches. Faites colorer sous le gril du four et servez aussitôt.

Plus beau

Décorez les pêches de jolies rosaces de meringue en utilisant une poche à douille cannelée.
Vin : muscat de Rivesaltes.

Tous vos rendez-vous Cuisine

EN LIBRAIRIE

Flashez, préparez !

Inédit ! Flashez la liste des ingrédients de chaque recette avec votre smartphone pour l'avoir au moment des courses.

● *Coll. de livres Flashement bon !, éditions Prisma, 3,95 € l'un.*

SUR LE WEB

Postez vos recettes sur cuisineactuelle.fr et gagnez des cadeaux

Recette INTERNAUTE

Partagez vos plus belles recettes avec la communauté de Cuisine Actuelle. Elles seront publiées sur le site du magazine avec leur photo.

EN RAYONS

Moulin à sel Femme Actuelle Maison

Invitation à la gourmandise, le moulin à sel et épices Femme Actuelle Maison vous permet de moudre sel de mer, sel de Guérande, piment ou encore les herbes. Extérieur en acrylique et broyeur en céramique.

● *4 €, disponible sur www.metaltex.fr et chez Mac Dan, La Foir' Fouille et Centrakor.*

Le mois prochain dans Cuisine Actuelle

DOSSIER LA VIANDE HACHÉE

Boulettes, brochettes, farces… **la viande hachée** déploie tous ses talents.

ET AUSSI

Cheesecake ● Citron au sel maison ● Thé raffiné ● Foire aux vins ● 8 omelettes…

ÇA CHANGE

Revu en version cupcake ou whoopie, le **paris-brest,** grand classique de notre pâtisserie, va vous étonner.

DÉLICE EXPRESS

Vite fait, bien fait : cuisinez efficace et gourmand avec nos **recettes futées.**

En vente dès le 16 septembre

CARNET D'ADRESSES

10 doigts : www.10doigts.fr **Absolument Design :** www.absolumentdesign.com **AM.PM :** www.ampm.fr **Autour du Riz :** www.autourduriz.com **BHV :** 01 42 74 90 00 **Bibol :** www.bibol.fr **Bien Manger :** www.bienmanger.fr **Bloom :** www.bloom-association.org **Boucherie-charcuterie Humbert :** 03 87 75 09 38 **Brumes Gourmandes :** www.brumes-gourmandes.com **Cadeau Maestro :** www.cadeau-maestro.com **Café Prunier :** 01 47 42 98 91 **Cave Coopérative du Vendômois :** www.cave-duvendomois.com **Château de Fieuzal :** www.fieuzal.com **Château de Vaux :** 03 87 60 20 64 **Château Marsyas :** www.chateaumarsyas.com **Château Siaurac :** 05 57 51 65 20 **Chehoma :** 00 32 68 65 96 96 **Coming B :** www.comingb.fr **Comptoir de Famille :** 01 47 70 51 12 **Conforama :** 08 90 71 05 15 **Cousette :** www.cousette.com **Dalloyau :** 01 42 99 90 00 **Decoclico :** www.decoclico.fr **Domaine Brazilier :** www.domainebrazilier.com **Domaine d'Arton :** www.arton.fr **Domaine de la Brillane :** www.labrillane.com **Domaine du Four à Chaux :** www.domaine-four-a-chaux.com **Domaine L'Ostal Cazes :** www.lostalcazes.fr **Domaine Patrice Colin :** www.patrice-colin.fr **Eyguebelle :** www.eyguebelle.fr **Falcon :** 01 34 48 36 27 **Fêtes de la Mirabelle :** www.fetesdelamirabelle.fr **Fleux :** 01 42 78 27 20 **Fresson (pâtisserie) :** 03 87 36 28 17 **Geneviève Lethu :** 05 46 68 40 00 ou www.genevievelethu.com **G.H. Martel :** www.champagnemartel.com **Grand Pruneau Show :** www.grandpruneaushow.fr **Habitat :** 08 00 91 93 55 ou www.habitat.fr **Hôtel la Citadelle-Brasserie la Réserve :** 03 87 17 17 17 **Hullett House :** www.hulletthouse.com **Ikea :** 08 25 10 30 00 ou www.ikea.com/fr **Inès de la Fressange (bougies) :** www.lfmadeinparis.com **La Grande Épicerie de Paris :** 38 rue de Sèvres, 75007 Paris, 01 44 39 81 00 **Laguiole Prestige par André Verdier :** www.andre-verdier.fr **La Vigne d'Adam :** 03 87 30 36 68 **Lékué :** 01 40 13 01 23 ou www.lekue.fr **Le Petit Duc :** 31 av Rapp, 75007 Paris, 01 76 21 64 90 ou www.petit-duc.com **Love Creative People :** www.love-creativepeople.com **Maisons du Monde :** 02 51 71 17 17 ou www.maisonsdumonde.com **Manger :** 24, rue Keller 75011 Paris, 01 43 38 69 15 ou www.manger-leresto.com **Marlette :** www.marlette.fr **Maxili :** 01 76 71 07 07 ou www.maxili.com **Microplane :** www.microplaneintl.com **Monoprix :** 08 10 08 40 00 ou www.monoprix.fr **OT Agen :** 05 53 47 36 09 **OT du Pays de Murat :** 04 71 20 09 47 **OT Metz :** 03 87 55 53 76 **Pierre Hermé :** 01 43 54 47 77 ou www.pierreherme.com **Prince de Bretagne :** www.prince-de-bretagne.com **Quartiers d'Été :** 05 34 60 86 68 **Tifany :** www.tifany.com **Vacu Vin :** www.vacuvin.com ou 03 20 30 63 67 **Villeroy & Boch :** www.villeroy-boch.com

DAL 1893 Carapelli FIRENZE

fait chanter la cuisine

ANTIPASTI DE SAISON

N°1 Ouverture

Entre les huiles d'olive Carapelli et les légumes grillés, à la vapeur ou en salade, c'est une harmonie parfaite. À chaque huile Carapelli sa note : Classico subtile et équilibrée, Vivace puissante et fruitée, Nobile noble et élégante, Bio naturellement précieuse. Depuis 1893, Carapelli enchante tous les plats même les plus simples.

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr